

VOL 7 - ISSUE 68 MARCH 2015

WWW.PAKSOCIETY.COM

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصلحہ کے شیف کے کھانوں کی مزید ارترا کیب دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹلوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



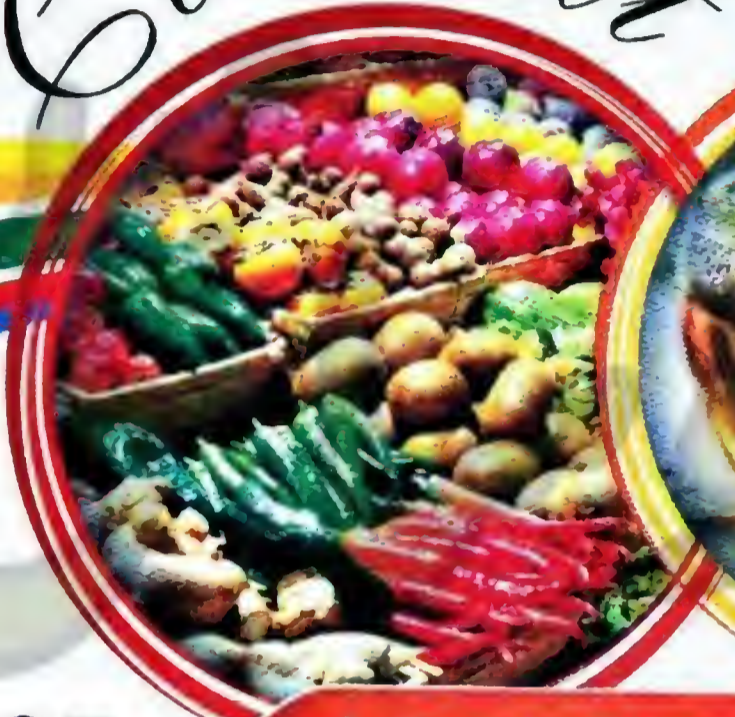
PAKSOCIETY

# MASALA

TV FOOD MAG



## Content



35

> Masala Mornings

مصالحہ مارنگلز

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

49

> Tarka

ترکا

55

> Food Diaries

فود ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

17

> Masala Special

”مصالحہ فیملی فیستول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

19

> Masala Science

سائنس اور صحت

21

> Handi

ہانڈی

27

> Dawat

دعوت

65

> Lively Weekends

لائوولی ویک اینڈز

محترم قارئین  
السلام علیکم!

ہر سال 8 مارچ کو دنیا بھر میں خواتین کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ سال رواں کے خواتین کے عالمی دن کا موضوع ”کردکھاؤ (Make it happen)“ ہے۔ اس سال خواتین کے عالمی دن کا موضوع اُن کے سماجی، معاشی اور معاشرتی پس منظر کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ آج ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر عورت اپنے حقوق اور مقام کی جدوجہد کے لئے اٹھ کھڑی ہو اور کچھ کر دکھائے۔ یہ سوچ اب بدلنا ہوگی کہ دوسرے اس کے لئے کچھ کریں بلکہ اب اس سوچ کو بیدار کرنا ہے کہ نہ صرف ہم خود کچھ کر دکھائیں بلکہ دوسروں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ کریں۔

اس سال پاکستان سمیت دنیا بھر میں 105 واں ”یوم خواتین“ منایا جائے گا۔ خواتین ہر دور میں معاشرے کا لازمی جزو رہی ہیں، انہوں نے معاشرے میں ہر مقام پر گراں قدر خدمات سرانجام دی ہیں۔ معاشرے کا اہم حصہ ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم و ستم کے واقعات شب و روز سننے اور دیکھنے کو ملتے ہیں۔ حکومت نے گزشتہ سال عالمی یوم خواتین کے موقع پر پارلیمنٹ میں حقوق نسواں کا قانون منظور کیا کرتے ہوئے مختلف جرائم کی مختلف سزائیں طے کیں۔ یہ سزائیں مقرر ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم و ستم جاری ہے اور وہ جاگیردارانہ نظام کی فرسودہ روایات میں مسلسل جھونکی جا رہی ہیں۔ حکومت اس امر کو یقینی بنائے کہ حقوق نسواں کے قانون پر اسکی روح کے مطابق عمل بھی ہو۔ قانون سازی کے بعد دوسرا مرحلہ اس پر عملدرآمد کا ہے، قانون صرف کتابوں میں محفوظ رکھنے کے لئے نہیں بنانا چاہئے۔

میں ہمیشہ اپنی خواتین سے یہی کہتی ہوں کہ وہ خود کو معاشی اعتبار سے مستحکم بنانے کی کوشش کریں کیوں کہ عورت وہیں مظالم کا شکار بنتی ہے جہاں وہ معاشی عدم استحکام کا شکار ہے۔ اگر اسے اس بات کا یقین ہو کہ شوہر کے گھر سے جانے کے بعد وہ عزت سے اپنے بچوں کو پال لے گی تو وہ کبھی اپنی عزت نفس کو مجروح نہ ہونے دے۔ اسی لئے اگر آپ کے پاس کوئی ہنر ہے تو گھر بیٹھ کر کام کریں، اگر تعلیم ہے تو عملی میدان میں نکل کر اس کا فائدہ اٹھائیں۔ مصائب میں تقدیر سمجھ کر عذاب جھیلنا کسی بھی طرح درست نہیں بلکہ ہمت اور حوصلے سے عملی میدان میں اُترنا ہی خواتین کو اُن کے مسائل سے نجات دلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ تو پھر آئیں اور کچھ ”کردکھائیں۔“

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار  
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نسر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاس۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی  
03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، ملتان، آئی آئی چندر گروڈ ذراہمی۔ 74000 پاکستان۔ ای۔ ای۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640  
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL



## ”مصالحہ فیملی فیسٹول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

ایکسپوسینٹر کراچی میں جاری رہنے والا دوروزہ فیسٹول شائقین کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا، لاکھوں افراد کی شرکت

شازبہ انوار

فیسٹول کے ذریعے یہ موقع مل جاتا ہے۔“

نیٹ ورک کی جانب سے لگایا جانے والا ”پبلیکیشن اسٹال“ شرکاء کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا جہاں اُن کی پسندیدہ مصالحہ کُک بکس کے علاوہ مصالحہ میگزین، لائف اسٹائل اور فیشن میگزین ”یکسیم“ اور ”نیوز لائن“ انتہائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ شرکاء کی بڑی تعداد اپنے پسندیدہ شیفز سے ملاقات کرنے اور کُک بکس پر اُن کے آؤٹ گراف لینے کے لئے موجود تھی۔

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ ٹی وی کے شیفز نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاء پر انعامات کی بارش کی جارہی تھی۔ فیسٹول میں بچوں کی تفریح کا بھی خاص اہتمام کیا گیا تھا اور بچوں کے لئے سجایا گیا خصوصی پنڈال اُن کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں جمپنگ کیسل اور میری گورڈونڈو جانوروں اور بچوں کے لئے دیگر جھولے بھی موجود تھے۔

فیسٹول میں کچھ نئے پنبلو بھی شامل کئے گئے جو حاضرین کو بہت پسند آئے۔ اس میں نایاب گاڑیوں کی نمائش کا سلسلہ کافی وسیع تھا جس نے حاضرین کی توجہ اپنی جانب مبذول کرائی۔ اس سال پالتو جانوروں کی نمائش بھی ہوئی جس میں بڑی تعداد میں لوگوں نے دلچسپی کا مظاہرہ کیا اور آنے والوں کو مختلف انسل کتے، بلیاں اور پرندے دیکھنے کو ملے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ سانپ، شیر کے بچے اور دیگر جانور بھی حاضرین کی دلچسپی کا مظہر تھے۔ فیسٹول کے دوسرے دن شرکاء کو انشین حیات کی گلوکاری سے محظوظ ہونے کا موقع ملا۔

شہر کراچی کی عوام ہر اس موقع کا بھرپور فائدہ اٹھاتی ہے جو انہیں تفریح طبع بہم پہنچا سکے اور ہم نیٹ ورک کی جانب سے انہیں ”مصالحہ فیملی فیسٹول“ کے پلیٹ فارم سے سال میں 2 مرتبہ ایسا موقع دیا جاتا ہے جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ دل کھول کر تفریح کر پاتے ہیں۔ اس سال بھی ہم نیٹ ورک کی جانب سے منعقد کئے جانے والے دوروزہ مصالحہ فیملی فیسٹول میں کراچی کے ہر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی اور اپنے پسندیدہ شیفز سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور موقع کو خوب اُٹھایا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول میں پاکستان کے ہر معروف برانڈ کی جانب سے مختلف اسٹال لگائے گئے تھے جہاں پر اشیائے خورد و نوش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ منتظمین کی جانب سے قرعہ اندازی کے ذریعے فیسٹول میں شرکت کرنے والے افراد کو لاکھوں روپے کے انعامات جیتنے کے مواقع بھی فراہم کئے گئے۔

سال 2015ء کے پہلے مصالحہ فیملی فیسٹول کی کامیابی اور عوامی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس سال ادارے کی جانب سے ایکسپوسینٹر کے تمام بالوں میں نمائش کا اہتمام کیا گیا تھا جس سے سال گزشتہ کی جانب زیادہ صارفین کو فیسٹول میں شرکت کا موقع ملا۔

اس موقع پر ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے کہا ”ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور کراچی کی رونق بحال کرنے میں اپنے معاونین اور شرکاء کا بے حد مشکور ہے۔ ہماری ہمیشہ یہی کوشش رہی ہے کہ اس فیسٹول کے ذریعے کراچی کی کھوئی ہوئی رونق کو بحال کر کے لوگوں کو تفریح کے مواقع فراہم کئے جائیں اور اللہ کے فضل سے ہمیں مصالحہ فیملی

MASALA 17 SPECIAL



**Coats  
Pakistan**

Scanned By Sumaira Nadeem



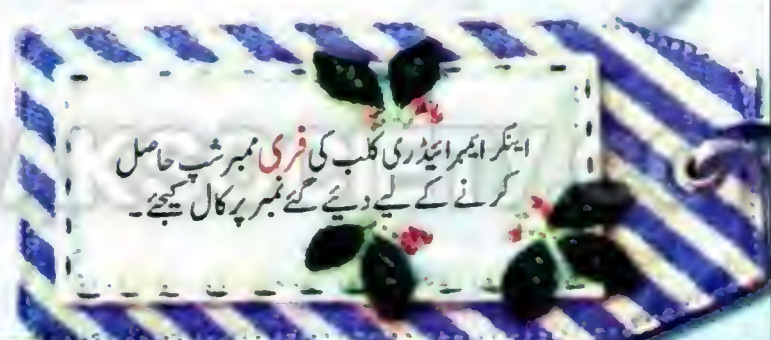
## وہ دھاگے جو بھرتے ہیں خوابوں میں رنگ

ہر مہل سے آپ کو بھر دے ہیں اللہ تعالیٰ معیار کے حامل اینکر دھاگوں پر  
وجہ ان کی اعلیٰ کوالٹی، مسلسل دستیابی اور آپ کو چاہئے رنگوں کی ضمانت کیونکہ  
صرف اینکر کو ہی حاصل ہے دھاگے بنانے کی اصل مہارت۔  
اب آپ کے لیے 200 سے زائد فاسٹ اور ایک سے بڑھ کر ایک رنگ۔  
سولڈ، شیڈڈ اور ملٹی کلرز میں دستیاب ہے۔

**J & P Coats Pakistan (Private) Limited**  
A member of Coats plc, UK

UAN: 111-115-115

[www.coats.com](http://www.coats.com)



اینکر اینکر اینڈری کلب کی فری ممبر شپ حاصل  
کرنے کے لیے دیئے گئے نمبر پر کال کیجئے۔



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## انار کھائیں، صحت بنائیں

انار وہ پھل ہے جس میں تمام پھلوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ فوائد پوشیدہ ہیں۔ روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے ارد گرد چربی کا خاتمہ ہوتا ہے اس کے قدرتی اجزاء موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کر کے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ برطانیہ کی آکسفورڈ یونیورسٹی سے وابستہ ماہرین کا کہنا ہے کہ انار میں سنگترے اور سبز چائے سے تین گنا زیادہ غیر تکسیدی مادے پائے جاتے ہیں جو جسم کو کئی فاضل مادوں کے اثرات سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ انار کا باقاعدہ استعمال مختلف طرح کے سرطانوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کھانے کے بعد انار کھانے سے خون میں چینی کی سطح کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ انار دل کی شریانوں کو چربی سے پاک کر کے خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

## چائے تو سبز ہی ہے

حال ہی میں کی جانے والی طبی تحقیق کے مطابق امریکی ماہرین صحت نے کہا ہے کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے جب کہ سبز چائے کے استعمال سے موٹاپے پر قابو پانے میں نمایاں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ سبز چائے پینے سے زیادہ حراروں کو جلانے میں مدد ملتی ہے جبکہ یہ ذائقے میں بھی انتہائی اچھی اور صحت کے لئے مفید مشروب بھی ہے۔ تحقیقی نتائج کے مطابق سبز چائے دہلا ہونے کے خواہش مند افراد کے لئے سودمند ہے۔ سبز چائے سے نوڈ پوائزنگ اور دانتوں میں بننے والے جراثیموں سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ معالجین عام طور پر سبز چائے کو وزن کی کمی، دماغ کی چستی، حافظے کی تیزی اور امراض قلب سے بچاؤ کے لئے استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔



## مکھن، ملائی اور پنیر کیوں نہ کھائیں

مکھن، ملائی اور پنیر کے استعمال کو صحت کے لئے مضر قرار دیا جاتا ہے لیکن جدید تحقیق نے ان تمام باتوں کو رد کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان باتوں کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ رابرٹ گورڈن یونیورسٹی امیڈون کے تحقیق کار پروفیسر آئین بروم کا کہنا ہے کہ انہوں نے ایک تحقیق میں یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ مکھن کے استعمال اور دل کے جملہ امراض میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ اُن کا مزید کہنا تھا کہ ماضی میں لوگوں کو کم چکنائی اور زیادہ نشاستے والی غذائیں کھلا کر ان کی صحت سے ظلم کیا گیا۔ یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ کچھ امریکی تحقیق کاروں نے بھی گزشتہ سال ایسے ہی نتائج سے آگاہ کرتے ہوئے کہا تھا کہ ضروری ہے کہ لوگ ماضی کی باتوں کو چھوڑ کر اپنی کھانے کی عادات میں بنیادی تبدیلی لائیں۔ ■



WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 19 SCIENCE



## Chilli Curry

### Ingredients:

Green chillies (large)	1/2 kg
Coriander seeds, Poppy seeds	2 tbsp each
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coconut	1 small piece
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (raw paste)	3
Turmeric powder, Onion seeds	1 tsp each
Tamarind pulp	1 cup
Salt	to taste

### Tempering ingredients:

Dried, red round chillies	6
Curry leaves	10
Cumin seeds	1 tsp
Fenugreek seeds	a few
Oil	1 cup

### Method:

- Roast coriander, poppy seeds, sesame seeds, cumin and coconut in a frying pan; grind in a chopper.
- Heat oil in a pot; saute green chillies; remove.
- Fry tempering ingredients in the same oil; add onion; cook till pink.
- Add green chillies and remaining ingredients; keep on dum.
- Serve when oil separates.

## مرچوں کا سالن

### اجزاء:

ایک پیالی	الٹی کا گودا	1/2 کلو	بڑی والی ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک	2'2 کھانے کے چمچے	ثابت دھنیا، خشخاش
	بگھار کے اجزاء:	2 کھانے کے چمچے	سفید تل
6 عدد	سوکھی گول لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
10 عدد	کڑھی پتے	ایک چھوٹا کلو	ناریل
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور دک
چند عدد	میتھی دانے	3 عدد	پیاز (کچی پسٹی ہوئی)
ایک پیالی	تیل	ایک ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی، کلونجی

### ترکیب:

فرائنگ پین میں دھنیا، خشخاش، تل، زیرہ اور ناریل بھون کر پیس لیں۔ دہیگی میں تیل گرم کر کے ہری مرچیں، ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اس میں بگھار کے اجزاء تل لیں، پھر پیاز ملا کر ہلکی گلابی ہونے تک پکائیں۔ اس میں مرچیں اور باقی اجزاء ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آجائے تو پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



## Tandoori Cauliflower

### Ingredients:

Cauliflower (flowers)	1 head
Lemon juice	3 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 tbsp
Tandoori masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok; add masala from bowl while rapidly stirring; keep on dum; serve.

## تندوری پھول گوبھی

اجزاء:

ایک عدد	پھول گوبھی (پھول علیحدہ کر لیں)
3 کھانے کے چمچے	لیموں
6 عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/2 کھانے کا چمچ	پسٹا ہوا لہسن اور مک
3 کھانے کے چمچے	پکٹ والا تندوری مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل

### ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تیز تیز چمچ چلاتے ہوئے پیالے کے اجزاء شامل کریں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر دم پر رکھ دیں۔ مزید تندوری پھول گوبھی گرما کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 22 KITCHEN



## Achar Gosht

### Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Green chillies (large)	5
Dried, round red chillies	6
Garlic	6 cloves
Tamarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds, Onion seeds, Turmeric powder	1 tsp each
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Green Chilli Ingredients:

Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Mustard seeds	2 tbsp

### Method:

- Roast green chilli ingredients on an iron griddle; grind in a grinder.
- Add tamarind and salt.
- Slit green chillies; fill with masala.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies golden.
- Heat oil in a pot; fry onions brown; add mutton, turmeric and salt; fry till meat changes colour.
- Add fennel seeds, red chillies, onion seeds, garlic, ginger, water and coriander; cook till meat is tender.
- Add green chillies; keep on dum.

## اچار گوشت

### اجزاء:

ادرک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے	بکرے کا گوشت 1/2 کلو
2 پیالی گرم پانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
نمک حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں 5 عدد
تیل ایک پیالی	شوکی گول لال مرچیں 6 عدد
ہری مرچوں کے اجزاء:	لہسن 6 جوے
سفید زیرہ، ثابت دھنیا ایک ایک کھانے کا چمچ	اٹی کا گودا 1/2 پیالی
2 کھانے کے چمچے رائی	سونف، کلونجی، پیسی
	ہوئی بلدی
	ایک ایک چائے کا چمچ
	ایک کھانے کا چمچ
	ثابت دھنیا

### ترکیب:

مرچوں کے اجزاء توے پر بھون کر پیسیں۔ اس میں اٹی کا گودا اور نمک ملا لیں۔ مرچوں پر چیرہ لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ فراٹنگ چین میں تیل گرم کریں اور مرچیں سنہری تل لیں۔ دیکھتی ہیں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں اس میں گوشت، بلدی اور نمک ڈال کر گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر سونف، لال مرچیں، کلونجی، لہسن، ادرک، دھنیا اور پانی ملا کر گوشت گھسنے تک پکائیں۔ اس میں مرچیں شامل کریں اور دم پر رکھ دیں۔



## Gram Lentils and Bitter Gourd

### Ingredients:

Gram lentils (boiled)	1 cup
Bitter gourd (peeled and cut lengthwise)	1/2 kg
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	4
Onions (finely cut)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Fenugreek seeds	a few
Jaggery	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 cup

### Bitter Gourd Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp, jaggery	a little of each
Salt	to taste

### Method:

- Apply bitter gourd ingredients on gourds; set aside for little while; wash thoroughly.
- Heat oil in a wok; fry gourds golden; remove.
- Heat oil in a pot; fry fenugreek; add onions; when they turn pink add ginger/garlic, red chillies, turmeric, fennel seeds, onion seeds and salt; saute; add lentils.
- Cook for a few minutes; add gourds, green chillies, jaggery and tamarind; keep on dum.

## چنے کی دال اور کریلے

### اجزاء:

چنے کی دال (اُبلے ہوئی)	ایک پیالی
کریلے (چھلے اور لہسائی میں کئے ہوئے)	1/2 کلو
سوف	ایک چائے کا چمچ
کلو نجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
اٹلی کا گودا	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا پسند اورک	ایک کھانے کا چمچ
میتھی دانے	چند عدد
کرز	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے + ایک پیالی
کریلیوں کے اجزاء:	
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
اٹلی کا گودا/گرز	تھوڑا سا
نمک	حسب ذائقہ

### ترکیب:

کرلیوں پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر اچھی طرح سے دھو لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کریلے سنہری تل کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے میتھی دانے بھونیں اس میں پیاز شامل کریں پیاز گلابی ہو جائے تو لہسن اورک لال مرچ ہلدی، سوف، کلو نجی اور نمک ڈال کر باکسا بھونیں پھر دال شامل کر دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد کریلے ہری مرچیں، گرز اور اٹلی کا گودا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## Vegetable Kebabs

### Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Green peas	1 cup
Breadcrumbs	1 cup
Eggs	2
Carrots	2
Green chillies (finely cut)	4
Cauliflower	½ head
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Mustard seeds (powdered)	1 tbsp
Rice flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 tbsp

### Method:

- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; saute cauliflower, peas and carrots; remove; grind in a chopper; mix with potatoes.
- Add remaining ingredients except egg and breadcrumbs.
- Shape into kebabs; coat first with egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; dish out.

## سبزیوں کے کباب

### اجزاء:

آلو (اُبلے اور نمیرتہ کئے ہوئے)	½ کلو
مٹر	ایک پیالی
ذیل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
گاجر	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پھول گوشت	½ عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی رائی	ایک کھانے کا چمچ
چاول کا آٹا	3 کھانے کے پتے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلینے کے لئے +
	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے پھول گوشت، مٹر اور گاجر کو ہکا سائل کر نکال لیں۔ انہیں چورہ میں پیس کر آلوؤں میں شامل کر دیں۔ اس میں علاوہ انڈے اور ذیل روٹی کا چورہ باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس کے کباب بنائیں ان پر پہلے انڈے اور پھر ذیل روٹی کا چورہ لگائیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 25 KITCHEN



## Daigi Roast

### Ingredients:

Chicken (whole)	1
Garlic paste	1 tbsp
Yogurt (strained)	½ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	to taste
Oil	as required
Chaat masala	for sprinkling
Tomato, Lemon (slices),	for decoration
Lettuce leaves,	
Chips	for garnishing

### Method:

- Make deep cuts on chicken with a knife.
- Mix remaining ingredients in a bowl; coat chicken from inside and outside thoroughly with masala; set aside for at least 1 hour.
- Heat water in a big pot; place a sieve on top of it or tie a muslin on top; place chicken on it and steam for 15 minutes; remove.
- Place chicken in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15-20 minutes; remove.
- Decorate a serving dish with tomato, lemon and lettuce leaves; place chicken on top; garnish with chips; sprinkle chaat masala; serve.

## دیگی روست

### اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک عدد	سالم مرغی
ایک چٹکی	زر دے کا رنگ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا بسن
حسب ذائقہ	نمک	½ پیالی	دہی (پانی نکالا ہوا)
حسب ضرورت	تیل	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
چمڑکنے کے لئے	چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
	ٹماٹر لیموں (قتلے)	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
سجانے کے لئے	سلا دپے، پیس	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
		3 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس

### ترکیب:

مرغی پر چھڑی کی مدد سے گہرے نشان لگالیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا لیں اس آمیزے کو مرغی پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور کم از کم ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک بڑی دیکھی میں پانی گرم کریں اس پر چھلنی رکھیں یا کپڑا باندھ کر مرغی اس پر رکھیں اور 15 منٹ تک اسٹیم کریں۔ مرغی کو اودن کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اودن میں 200° C پر 15 سے 20 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو سلا دپے، لیموں اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر مرغی رکھیں اسے پیس سے سجائیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 27 KITCHEN

# دعا دعوت

## کوفتہ برگر

بن کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1/2 کلو
خمیر	1 1/2 کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
چینی	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چمچی
کلوچی	ایک چائے کا چمچ

کوفتے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ڈبل روٹی (بھیکے ہوئے)	3 سلاکس
لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

چلی کارلک ساس	1/2 پیالی
سلاڈ پتے، نمائز پنیر (سلاکس) نمائز کچپ	حسب ضرورت
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد

ترکیب:

بن کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ آٹا پھول جائے تو لمبائی میں پلٹ کر رول بنالیں اس کے 4 ٹکڑے کاٹیں ہر ٹکڑے پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں پھر برش سے نمائز کچپ اور انڈہ لگا کر کلوچی چھڑک دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے بن رکھیں۔ 15 منٹ کے بعد ٹرے کو پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 18 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز چند منٹ تک پکائیں۔ چوپر میں پیاز اور کوفتے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ اسے اسٹیر میں 15 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ کوفتوں کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ بن درمیان سے لمبائی میں کاٹ لیں نچلے حصوں پر سلاڈ پتے نمائز کھیرنے کوفتے کے ٹکڑے چلی کارلک ساس اور پنیر رکھ کر بن کا اوپری حصے رکھ دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 28 KITCHEN



## Meatball Burger

### Bun Ingredients:

Flour (sifted)	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp
Eggs	2
Baking powder	2 tsp
Sugar	3 tbsp
Salt	1 pinch
Onion seeds	1 tsp

### Meatball Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Onion (finely cut)	1
Bread (soaked)	3 slices
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin powder, Black pepper (crushed)	½ tsp each
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Filling Ingredients:

Chilli garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves; Tomato, Cucumber	
Cheese (all sliced), Tomato ketchup	as required
Egg (beaten)	1
Onion sees	1 tsp

### Method:

- Knead bun ingredients with lukewarm water; set aside in a hot place.
- When dough rises, shape into a roll; cut into 4 pieces; make cuts on each piece with a knife; brush ketchup and egg on each piece; sprinkle onion seeds on top.
- Brush oil on a baking tray; place buns on tray; set aside for 15 minutes.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 18 minutes; remove.
- Heat oil in a pot; fry onion for a few minutes.
- Grind onion, and meatball ingredients in a chopper; shape into small meatballs.
- Steam meatballs in a steamer for 15 minutes; cut meatballs into fine pieces.
- Cut buns lengthwise from the centre; place lettuce, tomato, cucumber, meatball pieces, chilli garlic sauce and cheese on the bottom halves of the buns; cover with top halves.

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA **29** KITCHEN



## Grilled Fish

### Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp
Sesame oil	1 tsp
Lemon, Tomato (slices), Lettuce leaves	for decorating

### Method:

- Mix all ingredients except olive oil in a bowl.
- Marinate fish with the mix; set aside for 1 hour.
- Heat a grill a pan; brush with olive oil; fry fish golden from both sides; remove.
- Decorate a dish with lemon, tomato and lettuce; place fish on it; serve.

## گرلڈ مچھلی

اجزاء:

½ کلو	مچھلی کے فیلے
ایک کھانے کا چمچ	پیاز ہوا ہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل
سجانے کے لئے	لیمون، ٹماٹر (قٹے)، سلاڈ پتے

### ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ زیتون کا تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے مچھلی کے فلوں پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پن کو گرم کر کے زیتون کے تیل سے چکنا کریں مچھلی کے فیلے اس پردونوں جانب سے سنہری کر لیں۔ ڈش کو لیمون، سلاڈ پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 30 KITCHEN



dawat  
دعوت

## Teppanyaki Chicken

### Ingredients:

Chicken (cut into strips)	½ kg
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion, Carrot (finely cut)	1 each
Cabbage (finely cut)	½ cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar, Honey	2 cups each
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
White sesame seeds	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and chicken.
- Add ½ pepper, soya sauce, mushrooms, honey and salt; cook for 7 minutes.
- Add sugar; remove from flame.
- Saute onion, carrot, cabbage, remaining pepper and salt in a frying pan. Remove.
- Heat a sizzler; place vegetables on it; add chicken; sprinkle sesame seeds on top. Serve immediately.

## ٹپن یا کی مرغی

اجزاء:

½ کلو	مرغی (پٹیاں کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک ایک عدد	پیاز، گاجر (باریک کٹی ہوئی)
½ پیالی	بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	کشمبے (باریک کٹی ہوئی)
2'2 چائے کے چمچے	براؤن چینی، شہد
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
½ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	سفید جل

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی بھونیں۔ اس میں ½ کالی مرچ، سویا ساس، کشمبے، شہد اور نمک ملا کر 7 منٹ تک پکائیں۔ اس میں براؤن چینی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ پن میں پیاز، گاجر، بند گوہی، باقی کالی مرچ اور نمک ہلکا سا تھل کر نکال لیں۔ سیزر گرم کر کے اس میں سبزیاں بچھائیں اس پر مرغی ڈال کر تھل چھڑکیں اور فوراً پیش کر دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 31 KITCHEN



dawat  
دعوت

## Fig Halwa

### Ingredients:

Figs	250 grams
Semolina	250 grams
Whole dried milk	250 grams
Milk (fresh)	1/2 litre
Sugar	1/2 cup
Green cardamoms (crushed)	1/2 tsp
Clarified butter	1 cup
Figs, Whole dried milk, Almonds	for sprinkling

### Method:

- Wash figs; blend in a blender with little water.
- Heat clarified butter a wok; fry cardamoms.
- Add figs, semolina, whole dried milk and sugar; fry thoroughly; gradually add milk while continuously stirring; cook till thick.
- Fry till clarified butter separates; dish out.
- Sprinkle figs, whole dried milk and almonds on top; serve.

## انجیر کا حلوہ

اجزاء:

250 گرام	انجیر
250 گرام	سنبلی
250 گرام	کھویا
1/2 کلو	تازہ دودھ
1/2 پیالی	چینی
1/2 چائے کا چمچ	چھوٹی الائچیاں (نئی ہوئی)
ایک پیالی	تھی
چھڑکنے کے لئے	انجیر، کھویا، بادام

### ترکیب:

انجیر کو صاف پانی سے دھو کر بلنڈر میں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ کڑاہی میں تھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں۔ اس میں انجیر، سنبلی، کھویا اور چینی ملا کر اچھی طرح سے بھونیں۔ پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملا کر چمچ چلاتے ہوئے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے تھی علیحدہ ہونے تک بھون کر دھس میں نکال لیں۔ مزید ار حلوہ انجیر، کھویا اور بادام چھڑک کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 33 KITCHEN



## Creamy Garlic Fettuccine

### Garlic Sauce Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	3 cups
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cream	200 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken powder (packaged)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Butter	56 grams
Salt	1/2 tsp
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

### Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	2
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

### Method:

- Marinate chicken with all its ingredients; set aside for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; fry garlic; add cream, pepper, chicken powder, cornflour, milk and salt; cook for a few minutes.
- Add pasta and chicken; remove in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

## کریمی گارلک فیٹا چینی

مرغی کے اجزاء:	گارلک ساس کے اجزاء:
مرغی کے سینے (ہارک کئے ہوئے) 2 عدد	فیٹو چینی پاستا (آبلا ہوا) 3 پیالی
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچ
1/2 چائے کا چمچ	تازہ کریم 200 گرام
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر پیکٹ والا
1/2 چائے کا چمچ	کارن فلوور
1/4 پیالی	تازہ دودھ
	نمک
	کھن
	برادھیا (چوپ کیا ہوا) چمڑے کے لئے

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ساس چین میں کھن گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں کریم، کالی مرچ، چکن پاؤڈر، کارن فلوور، دودھ اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید ارفیو چینی پاستا ہرا دھیا چمڑک کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



*Masala  
mornings*



## Fish Wrapped in Banana Leaf

### Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Fresh coriander	1/2 bunch
Garlic	5 cloves
Green chillies	5
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Brown sugar	1 tsp
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Basil leaves, carrot, broccoli, rice	as accompaniments

### Method:

- Blend coriander, garlic, green chillies, cumin, sugar, cream, lemon juice, red chillies and pepper in a blender.
- Place fish on a banana leaf; coat with blended masala; fold leaf from all sides.
- Hold in place with toothpicks.
- Place fish wrap on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Serve with basil leaves, carrot, broccoli and rice.

## کیلے کے پتے میں لپٹی مچھلی

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے فیلے
1/2 گنڈی	ہرا دھنیا
5 جوے	لہسن
5 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	بخنا اور سٹنا ہوا زیرہ
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
3 کھانے کے چمچے	تازہ کریم
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	تمسی کے پتے، گاجر، بروکلی اور چاول

ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا، لہسن، ہری مرچیں، زیرہ، براؤن چینی، کریم، لیمون کارس، لال مرچ اور کالی مرچ یکجان کر لیں۔ کیلے کے پتے پر مچھلی کا فیلے رکھیں اس پر ہرے دھنئے والا آمیزہ ڈالیں۔ پتے کو چاروں طرف سے لپیٹ لیں۔ اسے نو تھم پکس سے بند کر دیں۔ پارسل کو بلیٹنگ ٹرے پر رکھیں اسے پہلے سے گرم اوون میں 200° C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی اوون سے نکالیں اسے تمسی کے پتے، گاجر، بروکلی اور چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

MASALA 36 KITCHEN

WWW.PAKSOCIETY.COM

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## Cracker Fried Chicken

### Ingredients:

Chicken breasts	3
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Refined flour	1 cup
Eggs (beaten)	2
Butter crackers (crumbled)	2 packets
Breadcrumbs	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

### Method:

- Mix red chillies, oregano and breadcrumbs in crackers.
- Marinate chicken breasts with pepper, vinegar, garlic, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Coat chicken breasts first with flour, then eggs and then cracker mix.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken breasts golden from both sides; remove.

## کرکیر فرائیڈ چکن

### اجزاء:

3 عدد	مرغی کے سینے
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا لہسن
2 کھانے کے چمچ	سویا ساس
ایک پیالی	میدہ
2 عدد	انڈے (بھینٹے ہوئے)
2 پکٹ	کھن والے کرکیرز (چورہ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا چورہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	اور پکانو
1/2 چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

### ترکیب:

کرکیرز میں لال مرچ اور پکانو اور ڈبل روٹی کا چورہ ملا لیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ، سرکہ، لہسن، سویا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے میڈ سے پھر انڈے اور پھر کرکیرز کے آمیزے میں پھیلت لیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 37 KITCHEN



## Buddha's Delight

### Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	500 grams
Refined flour, Cornflour	2 tbsp each
Egg	1
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Oil	for frying + 4 tbsp

### Vegetable Ingredients:

Mushrooms (finely cut)	4
Corn	2 cups
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Garlic (chopped)	1 tbsp
Dried, round red chillies	6
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrot (finely cut lengthwise)	1/2 cup
Cabbage (finely cut lengthwise)	1 cup
Sugar, White vinegar	1 tbsp each
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Water	1/2 cup
Cornflour	1 tbsp

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 15 minutes.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove. Heat 4 tbsp oil in a separate wok; fry ginger and garlic for 1 minute.
- Add chicken and all vegetable ingredients except cornflour; mix well.
- Add cornflour; cook for a few minutes; dish out.

## بدھا زڈیلاٹ

### مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بونیاں (چوکور)	500 گرام
میدہ کارن فلوئر	2'2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سٹی ہوئی کالی مرچ نمک	1/2'1/2 چائے کا چمچ
تیل	تلفے کے لئے + 4 کھانے کے چمچے

### سبز یوں کے اجزاء:

کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بننے	2 پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سوجھی گول لال مرچیں	6 عدد
شملہ مرچ (لہائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (لہائی میں باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
بند گوبھی (لہائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا سی تیل گرم کریں اور مرغی کی بونیاں سنبری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا سی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے ادرک اور لہسن ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلوئر سبزیوں کے باقی تمام اجزاء اور مرغی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس میں کارن فلوئر شامل کریں اور چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



## Carrot Halwa

### Ingredients:

Carrots (grated)	2 kg
Sugar	1 ½ cups
Green cardamoms	10
Clarified butter (melted)	½ cup
Whole dried milk	500 grams
Almonds, pistachios (finely cut)	4 tbsp

### Method:

- Cook carrots, sugar and cardamoms in a pot.
- When dry, add clarified butter; fry thoroughly for 10 minutes; remove from flame when clarified butter separates.
- Add whole dried milk; set aside for 15 minutes; add almonds and pistachios; dish out.

## گاجر کا حلوا

اجزاء:

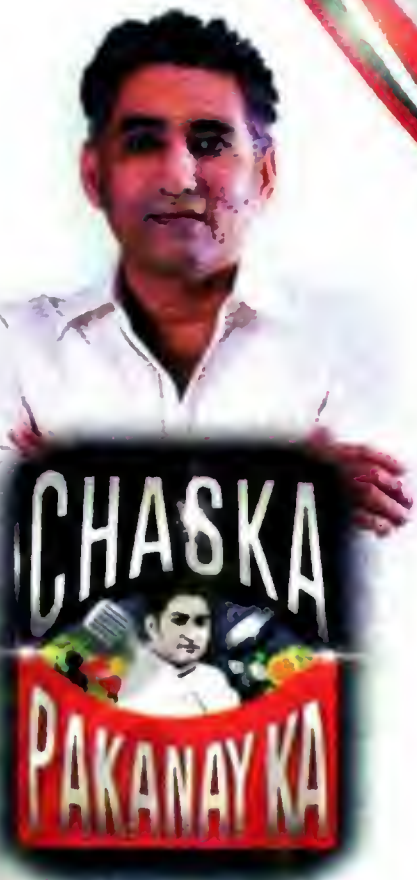
2 کلو	گاجر (کدوئش)
1 ½ پیالی	چینی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
½ پیالی	تھی (پکھلا ہوا)
500 گرام	کھویا
4 کھانے کے چمچے	بادام اور پستے (باریک کئے ہوئے)

### ترکیب:

دیکھی میں گاجر، چینی اور چھوٹی الائچیاں ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تھی ڈالیں اور 10 منٹ تک خوب بھونیں، تھی غلیظہ ہونے لگے تو چولہا بند دیں۔ اس میں کھویا ملا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر بادام اور پستے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 39 KITCHEN



## Gourd and Lentil Curry

### Ingredients:

Bottle gourds (finely cut)	1/2 kg
Gram lentils (boiled)	1/4 cup
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chilli (finely cut)	1
Ginger (finely cut)	1 piece
Cumin seeds	3/4 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Red chilli powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Water	3/4 cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (only leaves)	for sprinkling

### لوکی دال

اجزاء:

1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	1/2 کلو	لوکی (باریک کٹی ہوئی)
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	1/4 پیالی	پنے کی دال (اُلی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	سیا ہوا گرم مصالحہ	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
3/4 پیالی	پانی	2 عدد	نماز (باریک کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک	ایک عدد	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	تیل	ایک ٹکڑا	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
ہر ادھیا (صرف پتے)	چھڑکنے کے لئے	1/4 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add all ingredients except lentils and gourds; cook till tomatoes are tender fry masala thoroughly; add gourd and water; cook on high flame for a few minutes.
- Add lentils; cook on medium flame till oil separates.
- Sprinkle coriander on top; serve.

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں پھر علاوہ دال اور لوکی باقی تمام اجزاء ڈال کر پکائیں۔ نماز نرم ہو جائے تو مصالحہ اچھی طرح سے بھونیں پھر لوکی اور پانی ڈال کر تیز آگ پر چند منٹ پکائیں پھر دال ڈال کر درمیانی آگ پر تیل اُپر آنے تک پکائیں۔ مزید اور لوکی دال ہر ادھیا چھڑک کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

<https://www.facebook.com/ChaskaPakanyKa>

MASALA 41 KITCHEN



## Chicken and Mushroom Karahi

### Ingredients:

Chicken (boneless, cubed)	200 grams
Mushrooms (cubed)	200 grams
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	4
Ginger (blended)	1 piece
Garlic (blended)	6 cloves
Green chillies (blended)	4
Red chilli powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add garlic, ginger and green chillies; fry for 1 minute.
- Add tomatoes and fry till oil separates; add red chillies, coriander, turmeric and salt.
- Add mushrooms, chicken and water; cook till mushrooms are tender; dish out; sprinkle hot spices; serve.

### کھمبی اور مرغی کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی چوکور ٹکڑے)	200 گرام
کھمبی (چوکور کٹی ہوئی)	200 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ادرک (پیس لیں)	ایک ٹکڑا
لہسن (پیس لیں)	6 جوے
برہی مرچیں (پسی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی بلدی	1/4 چائے کا چمچ
پانی	1/4 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

دہیجی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن، ادرک اور برہی مرچیں ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر لال مرچ، دھنیا، بلدی اور نمک ملائیں پھر کھمبی، مرغی اور پانی ڈال کر کھمبی نرم ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 42 KITCHEN



## Chicken Satay Wings

### Ingredients:

Chicken wings	12
Coconut milk	¾ cup
Fish sauce	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Spring onion	for garnishing

### Peanut Sauce Ingredients:

Coconut milk	¼ cup
Peanut butter	2 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	4 tbsp

### Method:

- Cook all sauce ingredients except lemon juice on low flame, in a sauce pan for 3 minutes.
- Add lemon juice; remove in a bowl.
- Marinate wings with all its ingredients; set aside for 1 hour.
- Bake in an oven tray in a pre-heated oven at 200° C for 5 minutes; remove from flame; flip over; bake for 5 more minutes; dish out.
- Garnish with spring onion; serve with sauce.

## چکن ساتے ونگز

اجزاء:

موٹنگ پھلی والے ساس کے اجزاء:

ناریل کا دودھ	¾ پیالی
موٹنگ پھلی والا مکھن	2 کھانے کے چمچے
تھائی ریڈ کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

مرغی کے پر	12 عدد
ناریل کا دودھ	¾ پیالی
فیش ساس	ایک کھانے کا چمچ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچ
تھائی ریڈ کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1 ½ چائے کے چمچے
ہری پیاز	سجانے کے لئے

### ترکیب:

ساس پین میں علاوہ لیموں کا رس ساس کے اجزاء ڈالیں اور ہلکی آگ پر 3 منٹ کے لئے پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں اودن کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اودن میں 200° C پر 5 منٹ تک پکائیں پھر انہیں الٹ پلٹ کریں اور مزید 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔ مزید ارچکن ونگز ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 43 KITCHEN



## Prawn Balls

### Prawn Ball Ingredients:

Prawns	400 grams
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Fresh coriander	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander	for garnishing

### Curry Ingredients:

Cinnamon	1 stick
Green cardamoms, Cloves	3 each
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	3
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Yogurt	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

### Method:

- Grind prawn ball ingredients in a chopper; shape into balls.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Heat oil in a pot; add curry ingredients; cook till tomatoes are tender; fry while stirring till oil separates.
- Add water; bring to boil on high flame.
- Lower flame; add prawn balls; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander; serve.

## جھنگے کے کوفتے

اجزاء:

400 گرام	جھنگے
لہسن اور رک	لہسن اور رک (چوپ کیا ہوا) 2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	پسی ہوئی ہلدی 1/2 چائے کا چمچ
تازہ دھنیا	پسا ہوا سفید زیرہ 2 چائے کے چمچے
نمک	پسا ہوا دھنیا 2 چائے کے چمچے
تیل	پسا ہوا گرم مصالحہ 1 چائے کا چمچ
برادھنیا	پسی ہوئی لال مرچ 1 چائے کا چمچ
سبب ذائقہ	نمک حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
دارچینی	ایک ڈنڈی
چھوٹی الائچیاں/لوتکیں	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد

سبب کے اجزاء:

### ترکیب:

کوفتے کے اجزاء چوپر میں یکجان کریں اور ان کے کوفتے بنالیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دھنیا میں تیل گرم کر کے سالن کے اجزاء ڈال کر پکائیں، نمائرم ہو جائیں تو چھچھلاتے ہوئے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر پانی شامل کر کے تیز آگ پر ابالیں۔ آگ بجلی کر کے کوفتے رکھیں اور 10 منٹ پکا کر ڈش میں نکالیں، اسے ہرے دھنئے سے سجادیں۔

MASALA 44 KITCHEN



## White Lentil Halwa

### Ingredients:

White lentils (soaked)	1 cup
Sugar	½ cup
Green cardamoms	6
Whole dried milk	½ cup
Clarified butter	1 cup
Mixed dry fruits, Whole dried milk	for garnishing

## ماش کی دال کا حلوا

### اجزاء:

ایک پیالی	ماش کی دال (بھگی ہوئی)
½ پیالی	چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
½ پیالی	کھویا
ایک پیالی	گھی
سجانے کے لئے	ملے جٹے خشک میوے، کھویا

### Method:

- Blend lentils in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add lentils; cook stirring continuously till golden.
- Add whole dried milk, sugar and cardamoms; cook stirring continuously till lentils leave the sides of the wok; dish out.
- Garnish with dry fruits and whole dried milk; serve.

### ترکیب:

دال کو بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں تھی گرم کر کے دال شامل کریں اور چھپہ چلاتے ہوئے دال کے سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کھویا، چینی اور الائچیاں ڈال کر چھپہ چلاتے ہوئے دال کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید ارطوہ میوے اور کھوئے سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 45 KITCHEN

Scanned By Sumaira Nadeem

# JEET KA DUM

**A NEW GAME SHOW  
WITH GRAND PRIZES**

**EVERY THURSDAY & SATURDAY  
AT 9:10 PM**

**TO REGISTER YOURSELF  
CALL 447130**



[www.hum.tv/jeetkadum](http://www.hum.tv/jeetkadum)



[/jeetkadum](https://www.facebook.com/jeetkadum)



[/jeetkadum](https://twitter.com/jeetkadum)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



## Vegetable Lasagne

### Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	350 grams
Carrot (cubed)	1 cup
Capsicum (cubed)	1 cup
Corn	1 cup
Tomato (cubed)	1 cup
Cream	1/2 cup
Garlic (chopped)	2 tsp
Lemon juice	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1 tsp each
Cheddar cheese, Mozzarella cheese (grated)	1 cup each
Tomato ketchup, Water	1 cup each
Salt	1/2 tsp
Butter	50 grams
Oil	4 tbsp
Basil leaves	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic; add carrots, capsicums, corn, tomatoes, pepper, oregano, red chillies, lemon juice, water and salt; cook till dry; remove from flame; add tomato ketchup.
- Brush butter on a Pyrex dish; spread sheets of lasagne on the bottom; place 1/2 vegetables, 1/2 cream, and 1/2 cheddar and mozzarella cheeses; repeat process.
- Place dish in a pre-heated oven; bake at 180°C for 20 minutes; remove.
- Garnish with basil leaves; serve.

## سبزی کا لازانیا

### اجزاء:

لازانیہ شیٹس (اُپلی ہوئی)	350 گرام
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بھنٹے	ایک پیالی
نماز (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
کریم	1/2 پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچے
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
چڈر پنیر / موزریلا	ایک ایک پیالی
پنیر (کدو کش)	ایک ایک پیالی
ٹماٹو کچپ / پانی	ایک ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کھن	50 گرام
تیل	4 کھانے کے چمچے
تلی کے پتے	سجانے کے لئے
اوریکا نوٹھی ہوئی	

### ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں گاجر، شملہ مرچ، بھنٹے، نماز، کالی مرچ اور ٹماٹو لال مرچ، لیموں کا رس، پانی اور نمک ڈالیں۔ پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں پھر ٹماٹو کچپ ملا لیں۔ پارٹیکس کی ڈش کو کھن سے چکنا کریں اس میں نیچے لازانیا کی شیٹس بچائیں اس پر 1/2 سبزیوں، 1/2 کریم اور 1/2 چڈر اور موزریلا پنیر ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم ادون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزید لازانیا تلی کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



## Mongolian Beef

### Ingredients:

Undercut	1 kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
French beans (finely cut)	1 cup
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Spring onion (finely cut)	2
Soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Beef stock	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Salt	½ tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Spring onion	for garnishing

### Method:

- Cut undercut into strips.
- Heat oil in a wok; fry undercut; remove.
- Add mushrooms, french beans, carrot, onion and spring onion in wok; sauté; remove.
- Fry ginger/garlic in same wok; add stock; bring to boil.
- Add soya sauce, brown sugar, sesame oil, pepper, oyster sauce and salt.
- Cook for a few minutes; add meat and vegetables; bring to boil; gradually add cornflour paste; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

## منگولین بیف

### اجزاء:

ایک کلو	ایڈرکٹ
ایک پیالی	کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	فرنج بینز (باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
3 کھانے کے چمچے	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
2 کھانے کے چمچے	کارن فلوئر (پانی میں گھلا ہوا)
2 چائے کے چمچے	لہسن اور ک
ایک پیالی	گائے کی تھنی
ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	اڈوسٹر ساس
½ چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	تل کا تیل
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز

### ترکیب:

ایڈرکٹ کی پٹیاں کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور ایڈرکٹ کو تل کر نکال لیں۔ اس میں کھمبی، فرنج بینز، گاجر، پیاز اور ہری پیاز ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں لہسن اور ک بھونیں اور تھنی ڈال کر ابال آئے دیں۔ اس میں سویا ساس، براؤن چینی، تل کا تیل، کالی مرچ، اڈوسٹر ساس اور نمک ملا دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں گوشت اور ہریاں ڈالیں، ابال آجائے تو آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



## Masala Bhaji

### Ingredients:

Turnips (cubed)	1/2 kg
Green peas	1/2 kg
Tomatoes (blended)	1/2 kg
Carrots (cubed)	1/2 kg
Fenugreek leaves	250 grams
Jaggery	1 tbsp
Dried, round red chillies	8
Green chillies (finely cut)	4
Mustard seeds	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry turnips, peas and carrots; remove.
- Fry mustard seeds in the same pot after a few minutes; add turmeric, tomatoes, jaggery, both red chillies, green chillies, cumin and salt; fry.
- Add all vegetables except fenugreek; keep on dum.
- Sprinkle fenugreek before serving; dish out.

## مصالحے دار بھاجی

### اجزاء:

ہری مرچیں (باریک)	شالیم (چوکور کئے ہوئے) 1/2 کلو
کئی ہوئی) 4 عدد	مٹر 1/2 کلو
ایک چائے کا چمچہ	نماڑ (پس لیں) 1/2 کلو
ایک چائے کا چمچہ	گا جڑ (چوکور کئی ہوئی) 1/2 کلو
پسا ہوا سفید زیرہ	میتھی کے پتے 250 گرام
پسی ہوئی بلدی	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	سوکھی گول لال مرچیں 8 عدد
ایک چائے کا چمچہ	نمک
1/2 پیالی	تیل

### ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے شالیم، مٹر اور گا جڑ تل کر نکال لیں۔ اسی دہی میں رائی دانے کڑکڑائیں، چند منٹ کے بعد بلدی، نماڑ، گڑ، لال مرچیں، ہری مرچیں، زیرہ، پسی ہوئی لال مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں علاوہ میتھی ساری سبزیاں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل میتھی چھڑکیں اور ڈش میں نکال دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 51 KITCHEN



## Fried Prawns

### Ingredients:

Prawns (jumbo)	1/2 kg
Refined flour (sifted)	1 cup
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
Spring onion, tomato	for garnishing
Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- De-vein prawns; make slits on the back of each; lightly pound them with a mallet.
- Marinate prawns with pepper, lemon juice, cumin, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; coat each prawn first with flour, then egg and finally breadcrumbs; fry prawns golden; dish out.
- Garnish with spring onion and tomato; serve with tomato ketchup.

## تله ہوئے جھینگے

اجزاء:

لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
بڑے والے جھینگے	1/2 کلو
میدہ (چھٹا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

جھینگوں کی نیس نکالیں، انہیں کمر کی جانب سے چاک کریں اور کسی بھی چیز کی مدد سے ہاکا سا کچل کر پھیلا لیں۔ ان پر کالی مرچ، لیموں کا رس، زیرہ، لال مرچ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں، ایک ایک جھینگے کو پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ جھینگوں کو کڑا ہی میں شامل کریں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ انہیں ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجائیں اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



## Coconut and Egg Curry

### Ingredients:

Eggs (boiled)	6
Coconut (grated)	1/2
Yogurt	250 grams
Lemon juice	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Dried, round red chillies	6
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Water	1 1/2 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Tomato, green chillies	for garnishing

### Method:

- Blend yogurt and coconut in a blender.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, both red chillies, turmeric, cumin, coriander and blended yogurt; fry thoroughly.
- Add water, lemon juice, eggs and salt; cook for 10 minutes.
- Garnish with tomato and green chillies; serve.

## ناریل والا انڈے کا سالن

اجزاء:

پسی ہوئی لال مرچ 1 1/2 چائے کے چمچے	انڈے (اُبلے ہوئے) 6 عدد
پسا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ	ناریل (کدو کش) 1/2 عدد
پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ	دہی 250 گرام
پانی 1 1/2 پیالی	لیمونس کارس 4 کھانے کے چمچے
1/2 چائے کا چمچ نمک	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
1/2 پیالی تیل	شوخی گول لال مرچیں 6 عدد
ٹماٹر نہری مرچیں سجانے کے لئے	ثابت سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
	لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا) 2 چائے کے چمچے

### ترکیب:

بلینڈر میں دہی اور ناریل یکجان کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور ک لال مرچیں ہلدی زیرہ دھنیا پسی ہوئی لال مرچ اور دہی کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں پانی، لیمونس کارس، انڈے اور نمک ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزیدارا انڈے ٹماٹر اور نہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 53 KITCHEN



## Steamed Vietnamese Fish

### Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Lemongrass (finely cut)	4 stalks

### Dressing Ingredients:

Spring onion (finely cut)	2 tbsp
Garlic (finely cut)	2 cloves
Ginger (finely cut)	1 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Water	1 tbsp
Sugar	1 tbsp
Fresh red chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Soya (chopped)	1 bunch
Spring onion (finely cut)	5 stalks
Lemon (sliced)	for garnishing

### Method:

- Layer a strainer with ginger and lemongrass; place fish on it; steam for 15 minutes.
- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Remove fish in a dish and pour dressing on top.
- Garnish with lemon and serve.

## اسٹیمڈ ویتنامی مچھلی

### اجزاء:

پانی	1/2 کلو
چینی	مچھلی کے قلعے
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
2 عدد	ادریک (باریک کٹی ہوئی)
ایک گڈی	لیمون گراس (باریک کٹی ہوئی) 4 ڈنڈیاں
ایک گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
5 ڈنڈیاں	سویا (چوپ کیا ہوا)
سجانے کے لئے	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
	لیموں (قلم)
	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
	لیمون (باریک کٹے ہوئے) 2 جوے
	ادریک (باریک کٹی ہوئی) ایک چائے کا چمچ
	مچھلی کا ساس 2 کھانے کے چمچے
	لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

چھلنی میں ادرک اور لیمون گراس بچھا کر اس پر مچھلی کے قلعے رکھ دیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑے ڈش میں رکھیں اس کے اوپر ڈریسنگ ڈال کر پیش کریں۔ اسے لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

<https://www.facebook.com/FoodDiariesShow> MASALA 55 KITCHEN



## Lemon Herb Chicken Pasta

### Chicken Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Lemons	4
Garlic (chopped)	8 cloves
Thyme	2 tsp
Cayenne pepper	½ tsp
Basil leaves (chopped)	2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	¼ cup

### Sauce Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Olive oil	2 tbsp
Garlic	1 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cream	1 cup
Basil leaves	10
Parmesan cheese	½ cup
Salt	1 tsp

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat a grill pan; grill chicken breasts for 3 minutes from both sides; remove.
- Heat olive oil in a saucepan; add all sauce ingredients except cheese; cook for a few minutes; add cheese.
- Add chicken and pasta; dish out.

## لیمن ہرب چکن پاستا

### ساس کے اجزاء:

2 پیالی	پاستا (ابلا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چھلکے (کدو کش)
2 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
ایک پیالی	کریم
10 عدد	تلی کے پتے
½ پیالی	پار میزان پنیر
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچ	زیتون کا تیل

### مرغی کے اجزاء:

½ کلو	مرغی کے سینے
4 عدد	لیموں
8 عدد	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
2 چائے کے چمچ	تھائم
½ چائے کا چمچ	کین پیپر
2 چائے کے چمچ	تلی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
2 چائے کے چمچ	نمک
¼ پیالی	تیل

### ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ گرل چین گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے 3'3 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ساس چین میں زیتون کا تیل گرم کر کے اس میں علاوہ پنیر باقی ساس کے اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر پنیر شامل کریں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 56 KITCHEN

www.paksociety.com



## Tangy Grilled Chicken

### Ingredients:

Chicken breasts	1/2 kg
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	3/4 tsp
Garlic paste	2 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Paprika powder	1 1/2 tbsp
Peri peri sauce	3 tbsp
Meat tenderiser	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp+ for brushing

### Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside.
- Heat a grill pan and brush oil on it.
- Grill chicken golden from both sides; remove; serve hot.

## چپٹی گرلڈ مرغی

### اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کے سینے
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
3/4 چائے کا چمچ	کنٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن
2 کھانے کے چمچے	دوسٹر شاز ساس
4 کھانے کے چمچے	لیموں کارس
1 1/2 کھانے کے چمچے	پیپر یکا پاؤڈر
3 کھانے کے چمچے	ہیری ہیری ساس
ایک چائے کا چمچ	گوشت گمانے کا پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	نمک
4 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے	تیل

### ترکیب:

مرغی کے سینوں پر تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اس میں مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری کر کے اتار لیں اور گرم پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 57 KITCHEN



## Chicken Nuggets

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Egg	1
Milk (fresh)	1/4 cup
Lemon juice	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
French fries, Tomato ketchup	as accompaniment

### Batter Ingredients:

Refined flour	3 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1 tbsp
Water	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp

### Method:

- Marinate chicken with pepper, egg, milk, lemon juice and salt; set aside for 1/2 hour.
- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Coat chicken pieces with batter.
- Heat oil in a wok; fry nuggets golden; remove.
- Serve with french fries and ketchup.

## مرغی کے نکلش

### اجزاء:

مرغی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	1/4 پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تلفے کے لئے
فرنج فراز، نمٹاؤ کچپ	بمراہ پیش کرنے کے لئے

### آمیزے کے اجزاء:

میدہ	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
بیلنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
پانی	1/2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

### ترکیب:

مرغی میں کالی مرچ، انڈہ، دودھ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی کی بوئیوں کو آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوئیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار نکلش فرنج فراز اور نمٹاؤ کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



## Chicken Cordon Bleu

### Ingredients:

Chicken breasts	2
Beef slices (smoked)	4 slices
Butter	2 tbsp
Breadcrumbs	1/2 cup
Thyme	1 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Mozzarella cheese	4 slices
Refined flour	1/2 cup
Eggs (beaten)	2
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	1/2 tsp
Olives, Carrot, Capsicum, Spring onion	for decoration

### Method:

- Lightly pound chicken breasts with a mallet.
- Mix butter, pepper, mustard, thyme, garlic and salt in a bowl; marinate chicken with it; set aside for 1/2 hour.
- Slit open chicken breasts and place a slice of smoked beef and a slice of cheese in the centre of each; fold over; fasten with a toothpick.
- Coat chicken breasts first with flour, then egg, and finally with breadcrumbs.
- Place chicken breasts in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180° C for 25 minutes; remove.
- Cut chicken into pieces and arrange on a dish; decorate dish with olives, carrot, capsicum and spring onion.

## چکن کورڈن بلیو

### اجزاء:

2 عدد	مرغی کے سینے
4 عدد	گائے گوشت کے دھواں لگے سلائس
2 کھانے کے چمچے	مکھن
1/2 پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑا
ایک چائے کا چمچ	تھائم
2 جوے	لبسن (چوپ کئے ہوئے)
4 سلائس	بنیر
1/2 پیالی	میدہ
2 عدد	انڈے (پھینٹے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	زیتون، گاجر، پیاز، شملہ مرچ، ہری پیاز

### ترکیب:

کسی بھاری چیز کی مدد سے مرغی کے سینوں کو ہلکا ہلکا کچل لیں۔ ایک پیالے میں مکھن، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، تھائم، لبسن اور نمک ملائیں اور اسے مرغی کے سینوں پر لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو بیچ سے نشان لگا کر کھولیں۔ اس کے درمیان میں ایک ایک گائے گوشت کا ٹکڑا اور ایک ایک بنیر کا سلائس رکھ کر پلٹ لیں۔ انہیں ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ انہیں پہلے میدے پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں پھینٹیں اور اوون کی ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھیں، ڈش کو زیتون، پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز سے سجادیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## Mushroom Masala

### Ingredients:

Button mushrooms (finely cut)	1 cup
Potatoes (finely cut)	2
Onions (chopped)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	3
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Lettuce leaves	for decoration
Green chillies, ginger (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add potatoes, ginger/garlic and red chillies; cook for a few minutes.
- Add mushrooms, pepper and salt; fry while stirring; cook with lid on.
- When dry, add tomatoes, green chillies, ginger and coriander; mix well.
- Decorate a dish with lettuce; dish out Mushroom Masala; garnish with green chillies and ginger.

### کھمبی مصالحہ

#### اجزاء:

نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ایک پیالی	بٹن کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	2 عدد	آلو (باریک کئے ہوئے)
اورک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	3 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اورک
تیل	1/2 پیالی	3 عدد	نماز (چوپ کئے ہوئے)
سلاد پتے 'ہری مرچیں'		6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
اورک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے	1/4 گڈی	براؤنیا (چوپ کیا ہوا)

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں آلو لہسن اورک اور لال مرچ ڈال دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں کھمبی، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چھپے چلاتے ہوئے بھجھیں پھر ڈھکن ڈھاٹ کر پکے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نماز، ہری مرچیں اورک اور براؤنیا ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں اس پر کھمبی مصالحہ نکال لیں۔ اسے ہری مرچوں اور اورک سے سجادیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 61 KITCHEN



## Potato Pudding

### Ingredients:

Potatoes (boiled)	1 kg
Condensed milk	2 cups
Sugar	1 cup
Saffron	1 pinch
Butter	½ cup
Almonds (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Mash potatoes.
- Fry all ingredients thoroughly in a wok till potatoes separate from sides; remove from flame.
- Dish out; garnish with almonds.

## آلو کی پڈنگ

### اجزاء:

ایک کلو	آلو (اُبلے ہوئے)
2 پیالی	کنڈینسڈ ملک
ایک پیالی	چینی
ایک چٹکی	زعفران
½ پیالی	مکھن
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

### ترکیب:

آلوؤں کا بھرنا بنالیں۔ کڑا ہی میں تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ جب آلو کناروں سے علیحدہ ہونے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ پڈنگ ڈش میں نکالیں اور اسے بادام سے سجادیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 62 KITCHEN



## Chocolate Trifle

### Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Fresh cream (whipped)	1 cup
Chocolate custard powder	4 tbsp
Sugar	1/4 cup
Fruit cake	10 slices
Mixed fruits	2 cups
Chocolate (melted)	1 cup
Cream, coffee powder	for garnishing

### Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Mix custard powder in a little water to make a paste; add to milk.
- When thick, remove from flame; remove in a bowl and refrigerate.
- Layer a serving bowl with 1/2 chocolate, 1/2 custard, 1/2 cake slices, 1/2 cream and 1/2 fruits; repeat process.
- Garnish trifle with cream; sprinkle coffee on top; refrigerate.

## چاکلیٹ ٹرائفل

### اجزاء:

ایک کلو	تازہ دودھ
ایک پیالی	تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	چاکلیٹ کسٹرڈ پاؤڈر
1/4 پیالی	چینی
10 سلائس	فروٹ کیک
2 پیالی	ٹے جیلے پھل
ایک پیالی	پگھلی ہوئی چاکلیٹ
سجانے کے لئے	کریم کافی پاؤڈر

### ترکیب:

دودھ ابال کر اس میں چینی ملا لیں۔ کسٹرڈ پاؤڈر کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر دودھ میں چمچے چلاتے ہوئے شامل کریں۔ کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں اور کسٹرڈ پیالے میں نکال کر فرج میں رکھ دیں۔ ڈش میں 1/2 چاکلیٹ، 1/2 کسٹرڈ، 1/2 ایک کے سلائس، 1/2 کریم اور 1/2 پھل ڈال کر اس عمل کو دہرا دیں۔ ٹرائفل کو کریم سے سجائیں اور کافی چھڑک کر فرج میں رکھ دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 63 KITCHEN



Areej Fatima



## Reshmi Handi

### Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	½ kg
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	¼ cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry chicken and ginger/garlic till colour changes.
- Add coriander, cumin, pepper and hot spices; cook for a few minutes; add capsicum and onion; cook till chicken is tender.
- Add butter and lemon juice; remove from flame.
- Place a piece of roti in the pot; place a piece of burning coal on it; drizzle a few drops of oil on coal; put lid on quickly.
- Remove coal; add cream; serve hot.

## ریشمی ہانڈی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی کی بوتیاں)	½ کلو
بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بھنا اور پیسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	300 گرام
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
شملمہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
کھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

### ترکیب:

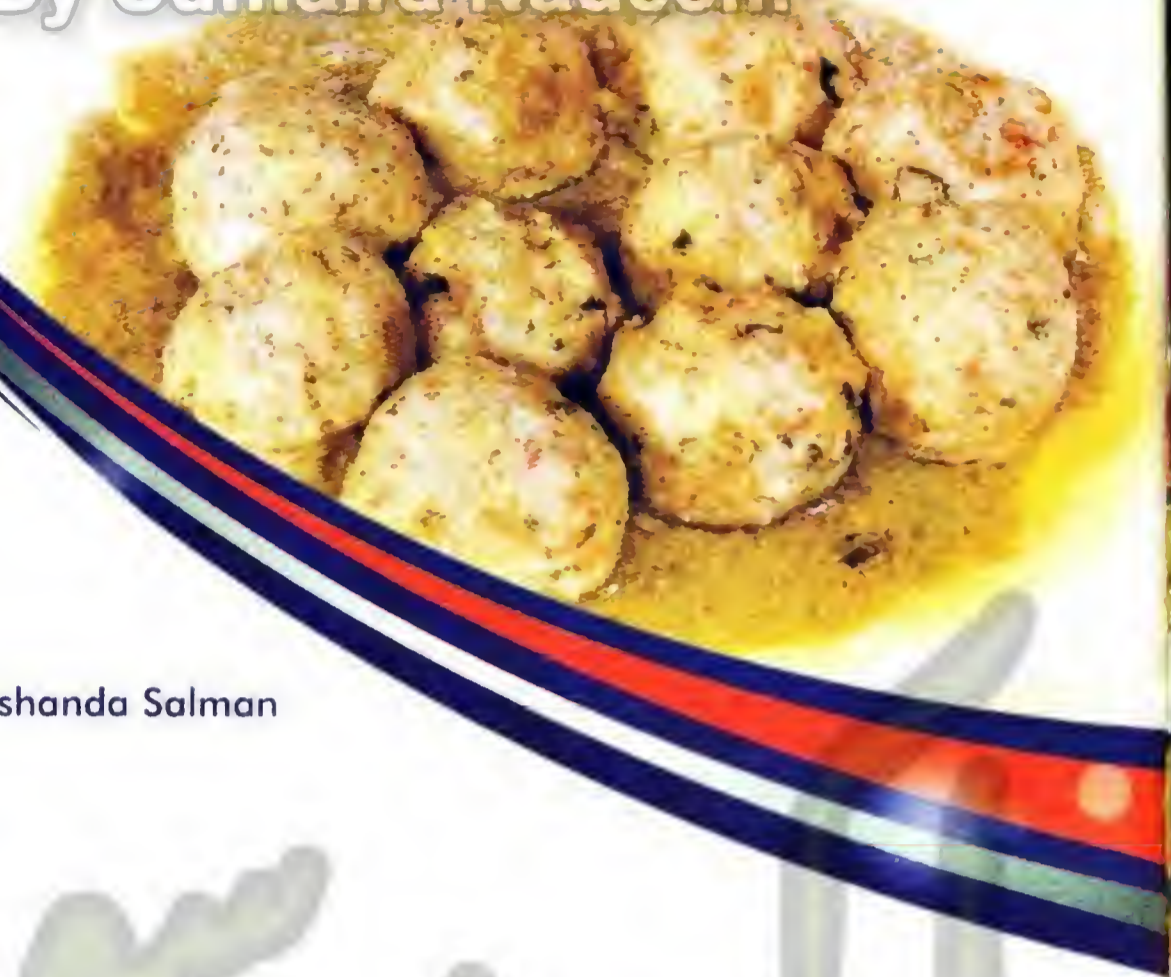
دیکھنی میں تیل گرم کر کے مرغی اور لہسن اور دھنیا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں دھنیا زیرہ کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر شملہ مرچ اور پیاز ڈال کر گوشت گھلنے تک پکائیں۔ اس میں کھن اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک روٹی کا ٹکڑا دیکھنی میں رکھیں اس پر جلتا ہوا کونلہ رکھ کر چند قطرے تیل پکائیں اور فوراً دھنیں ڈھانک دیں کونلہ ہٹا کر اس میں کریم ملائیں اور گرم پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



**LIVELY  
WEEKENDS**

Rakshanda Salman



## White Meatball Curry

### Ingredients:

Chicken mince	1 ½ kg
Bread	1 slice
Chickpeas (roasted)	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Onion (paste)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Egg	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies	6
Almond paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

### Method:

- Grind mince, onion, bread, green chillies, poppy seeds, chickpeas, coconut, white pepper, egg and salt in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onion paste golden.
- Add almond, yogurt, ginger/garlic and coriander; fry.
- When oil separates, add meatballs; cook for 5 minutes with lid on; remove from flame.
- Garnish with fresh coriander; serve.

## وائٹ کوفتہ کری

اجزاء:

پسی ہوئی سفید مرغ	ایک چائے کا چمچ	مرغی کا قیر	1 ½ کلو
انڈہ	ایک عدد	ڈبل روٹی	ایک سلاکس
پیاز (باریک)	ایک عدد	پنے (بھنے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی	ایک عدد	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
بری مرچیں	6 عدد	ناریل (کدو کش)	ایک کھانے کا چمچ
بادام کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی (چھینٹی ہوئی)	½ پیالی
تیل	½ پیالی	پیاز (پسی ہوئی)	3 عدد
ہر ادھنیا	سجائے کے لئے	پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

چوپر میں قیر، پیاز، ڈبل روٹی، بری مرچیں، پنے، خشخاش، ناریل، سفید مرغ، انڈہ اور نمک کچان کریں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنالیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پسی ہوئی پیاز سنبری کریں۔ اس میں بادام، دہی، لہسن اور ک اور دھنیا ڈال کر بھجوائیں۔ تیل اُپر آ جائے تو کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھاک کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزیدار کوفتے ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 67 KITCHEN



**LIVELY  
WEEKENDS**

Rakshanda Salman



## Beef Panang

### Ingredients:

Beef (boiled)	1 ½ kg
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	4
Green chillies	3
Coconut milk	¼ cup
Peanuts	2 tbsp
Ginger	1 piece
Garlic	7 cloves
Coriander seeds	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Basil leaves	few
Brown sugar	1 tsp
Curry paste	as required
Cream	as required
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Garlic rice	as accompaniment

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion; remove.
- Add peanuts, basil, curry paste, red chillies, green chillies, ginger, garlic, coriander, sugar, lemon juice and salt to pot; fry.
- Add beef, coconut milk and cream; cook for 10 minutes; add fried onion; dish out.
- Serve with garlic rice.

## بیف پیننگ

اجزاء:

2 کھانے کے قہچے	لیموں کا رس	گائے کا گوشت (اُبلایا ہوا) 1½ کلو
چند عدد	تلسی کے پتے	پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی	سوتھی گول لال مرچیں 4 عدد
حسب ضرورت	کری پیسٹ	ہری مرچیں 3 عدد
حسب ضرورت	تازہ کریم	ناریل کا دودھ ¼ پیالی
حسب ذائقہ	نمک	2 کھانے کے قہچے
¼ پیالی	تیل	ایک کٹڑا
بھراؤ پیش کرنے کے لئے	لہسن والے چاول	7 جوے
		ایک چائے کا چمچ
		ثابت دھنیا

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل میں نکال لیں۔ اسی دیکھی میں مونگ پھلی، تلسی، کری پیسٹ، لال مرچیں، ہری مرچیں، ادراک، لہسن، دھنیا، براؤن چینی، لیموں کا رس اور نمک ملا کر بھجوائیں۔ اس میں گوشت، ناریل کا دودھ اور کریم ملا کر 10 منٹ تک پکائیں اور تلی ہوئی پیاز شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار بیف پیننگ لہسن والے چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 69 KITCHEN



Chef Haroon



## Arabic Spinach

### Ingredients:

Spinach	½ kg
Onion	1
Garlic	2 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Chickpeas (boiled)	½ cup
Butter	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

### Method:

- Cut spinach leaves; immerse in boiling water for 2 minutes; remove.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add garlic and cumin; fry.
- Add spinach and remaining ingredients; cook for a few minutes on high flame; keep on dum. Serve.

## عربی پالک

اجزاء:

½ کلو	پالک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 جوے	لہسن
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
½ پیالی	پنے (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	مکھن
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

### ترکیب:

پالک کے پتوں کو کاٹ کر 2 منٹ کے لئے اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر نکال لیں۔ کڑا سی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر بھونیں، پھر پالک سمیت باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تیز آگ پر پکائیں اور دم پر رکھ کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 71 KITCHEN



## کیلے

توانائی، حیاتین اور معدنی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ

پروفیسر سید عمران فیاض

استعمال خواب آور ادویات سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعصابی کھینچاؤ اور معدہ کے درد کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین کے جسمانی درجہ حرارت کو قابو میں رکھتا ہے۔ کیلے میں موجود وٹامن پوٹاشیم وٹامن سیکنڈ فریم کربن ہے جبکہ پوٹاشیم بلند فشار خون اور فالج کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ 2 کیلے کھانے سے انسان کو 90 منٹ کی توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کیلا جسم کو جلا بخشتا ہے، جسم کو فربہ کرتا ہے اور خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ معدے میں نرمی پیدا کرتا ہے، گردوں کی کمزوری دور کرتا ہے، خشک کھانسی اور دستوں کو روکتا ہے۔ اس کا ملک شیک معدے اور آنتوں کے زخم کے لئے نہایت مفید ہے۔ یہ بچوں کی نشوونما میں فعال کردار ادا کرتا ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور قد میں اضافہ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ دست اور چپش کی شکایت میں کیلے کے شیک سے بہتر کچھ نہیں۔ یہ بذات خود دیر سے ہضم ہوتا ہے لیکن مضبوط معدے کے افراد کو اجابت با فراغت لاتا ہے۔

کیلے حسن کی حفاظت کے لئے بھی معروف ہیں۔ کیلے کو اچھی طرح سے کھل کر چرے پر ملیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ 2 کیلوں کو کھل کر شہد ملائیں۔ اسے اپنے چہرے اور گردن پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور صاف کپڑے لے کر ہلکے ہاتھوں سے نکھائیں، چہرہ نکھر اٹھے گا۔

کیلا ایک ایسا پھل ہے جسے ہر عمر کے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ پھلوں میں سب سے نرم اس پھل کا تعلق جنوب مشرقی ایشیاء سے ہے۔ اس وقت یہ دنیا کے 107 ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کیلے کے درخت کی اونچائی 6 سے 7 میٹر اور پتوں کی لمبائی 2.7 میٹر اور چوڑائی 60 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کچے کیلے کا استعمال بطور سبزی کیا جاتا ہے۔

کیلے افادیت کے لحاظ سے دیگر پھلوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ کیلے میں سیب کی نسبت 4 گنا زیادہ لحمیات، 2 گنا زیادہ نشاستہ، 3 گنا زیادہ فاسفورس، 5 گنا زیادہ حیاتین الف اور دیگر حیاتین و معدنیات بھی سیب کے نسبت دو گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بہت سے حیاتین کے علاوہ نشاستے 23 فیصد، لحمیات 1.04 فیصد، پکٹائی 0.33 فیصد اور اس کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور پوٹاشیم بھی خاص مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کیلے میں 3 طرح کی قدرتی شکر سکروز، فرکٹوز اور گلوکوز کے علاوہ ریشے بھی ہوتے ہیں۔

یہ معدے کی تمام بیماریوں، چپش، پیٹ کے درد، معدے کی جلن، بد ہضمی، تے آنے اور سینے کی جلن میں بہت مفید ہیں، خون کے سرخ ذرات کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں اور جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ جسم کی توانائی کی بحالی اور قوت مدافعت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو چست رکھنے میں سودمند ثابت ہوتے ہیں۔ وٹنی و باؤ کا شکار افراد اس کے استعمال سے نمایاں تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتے۔ کیلا دماغی طاقت میں بھی اضافہ کرتا ہے اس کے باقاعدہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 73 INFORMATION

Scanned By Sumaira Nadeem

# Real

## European Spreadable Butter



*Bring the real taste home*

Emborg Products are now available at Leading Stores in Karachi and Lahore.

Aghas Supermarket  
Naheed Supermarket  
Green Valley  
HKB Stores.



## اناج کھائیے، صحت مند زندگی پائیے

دن کے آغاز پر کھیشیم ریٹے، لحمیات اور نشاتے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے

لئے واحد راستہ اناج کھجے پاتے ہیں۔  
دلنے کو ریشہ دار غذا ہونے کی وجہ سے برسوں سے ایک غذا ایت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے۔  
اسے کھانے سے دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہوتا اسی وجہ سے کھلاڑی اور ڈائٹنگ کرنے والے صبح کے ناشتہ میں اناج کا انتخاب کرتے ہیں۔  
امریکن جرنل آف کلینکل نینڈریشن میں شائع ہونے والی ماہرین کی تحقیق کے مطابق غذا میں ثابت اناج کا استعمال بڑھا کر بلند فشارخون سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جو افراد ثابت اناج کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں بلند فشارخون کا خطرہ دوسروں کی نسبت 23 فیصد کم ہوتا ہے۔ امریکی غذا کی ایسوسی ایشن کے مطابق روزمرہ غذا میں جو کئی اور گندم کا استعمال بہت اہم ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ثابت اناج میں شامل ضروری غذائی اجزاء اور نباتاتی مائے صحت بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ قوت مدافعت بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق دن کے آغاز پر کھیشیم ریٹے، لحمیات اور نشاتے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق ایسی بھرپور خوراک سے نہ صرف پورے دن کام کاج کے لئے توانائی ملتی ہے بلکہ کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔ ناشتے میں قدرتی غذا ایت سے بھرے اناج کے ساتھ دودھ استعمال کرنا بھی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتا ہے۔

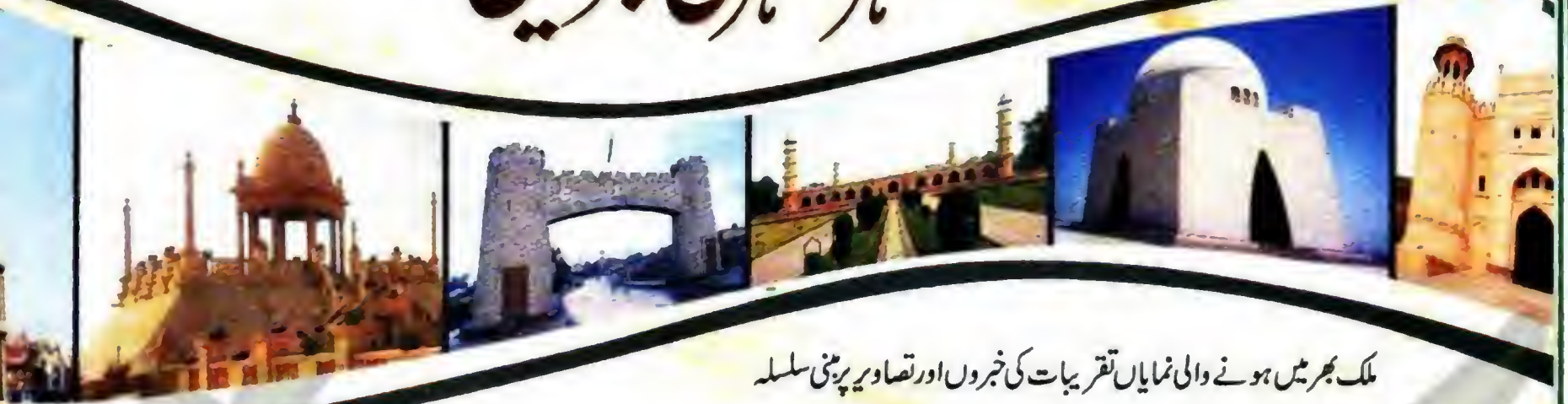
اناج کی اہمیت اور اس کے فوائد سے تو کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ اسی افادیت کے پیش نظر جدید تحقیق کار اس پر مسلسل نظر رکھے ہوئے ہیں۔ امریکا کی ہارورڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد اپنی غذا میں دلے گندم کی روٹی، بران چاول اور دیگر اقسام کے اناج کھانے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات نہ صرف کم ہوتے ہیں بلکہ ایسے افراد کی عمر دوسرے افراد کے مقابلے میں بھی لمبی ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے لئے 1980ء سے لے کر 2010ء تک تقریباً 74 ہزار خواتین اور 44 ہزار مردوں کی غذا کا مشاہدہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ جن افراد نے اپنی غذا میں اناج کا زیادہ استعمال رکھا ان میں دل کے امراض نہ صرف کم تھے بلکہ ان کی عمریں بھی لمبی تھیں۔  
ماہرین کہتے ہیں کہ اناج حیاتین معدنیات، ریشے اور مائع خمیر مادوں سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے انہیں صحت کے لئے خزانہ سمجھا جاتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کے مطابق ہر روز دلے کا ایک چھوٹا سا کھانا لہی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔ خالص اناج کا استعمال کرنے سے ہڈیوں کی کثافت، فشارخون میں کمی اور پیٹ میں صحت مند جراثیموں کو فروغ ملتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے والا "چٹا گلگون" نامی ریشہ صرف جو سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کی بات آتی ہے تو چٹا گلگون کا نام لیا جاتا ہے۔ ہمارا جسم قدرتی طور پر چٹا گلگون پیدا نہیں کرتا اس لئے اس مرکب کو حاصل کرنے کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 75 HEALTH

# شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



سارک ویمنز ایسوسی ایشن کی جانب سے نمائش کا اہتمام  
سارک ویمنز ایسوسی ایشن کے کراچی چپٹر کی جانب سے میرٹ ہوٹل میں ایک نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اس میں گھریلو سطح پر کام کرنے والی خواتین کے علاوہ چھوٹے اور بڑے کاروبار سے منسلک خواتین کو اپنے بنر کی نمائش کا موقع دیا گیا۔ نمائش میں آنے والوں کو ہاتھ کی کڑھائی کے ملے سلائے اور تیار ملبوسات ریلی زیورات 'جوتے' بیک 'طفرے' اور گھریلو سجاوٹ دیکھنے اور انہیں خریدنے کا موقع دیا گیا۔ اس موقع پر شائقین کو کھانے پینے کی اشیاء سے لطف اندوز ہونے کا موقع بھی فراہم کیا گیا۔

## انٹرنیشنل ویمن لیڈرز سمٹ کا انعقاد

گزشتہ دنوں مودون پک ہوٹل کراچی میں نیو ورلڈ کانسیپٹ کے تحت انٹرنیشنل ویمن لیڈرز کا انعقاد کیا گیا جس میں سارک ممالک کے علاوہ تھائی لینڈ، اٹلی، برطانیہ اور امریکہ سے مدعو کاروبار کی دنیا میں کامیاب خواتین نے شرکت کی اور حاضرین کو اپنے تجربات سے مستفید کیا۔ نیو ورلڈ کانسیپٹس کی جانب سے منعقد کرائی جانے والی اس کانفرنس کا مقصد معاش کی دنیا میں جدوجہد کرنے والی خواتین کی راہ نمائی کرتا ہے۔ پروگرام میں دنیا بھر سے آئے ہوئے مقررین نے اپنی پیشہ ورانہ مشکلات کا ذکر کیا اور ان پر قابو پانے کے طریقوں سے آگاہ کیا۔ جب کہ سمٹ سے نیو ورلڈ کانسیپٹ کی سی ای او یا سمین حیدر نے تنظیم کے بنیادی مقاصد سے حاضرین کو آگاہ کیا۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے ظہرانے کا اہتمام تھا۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 76 CITY NEWS



### چھٹے کراچی لٹریچر فیسٹیول کا انعقاد

بچ لکڑی بول کراچی میں چھٹے کراچی لٹریچر فیسٹیول کا انعقاد عمل میں آیا جس میں پاکستانی اور غیر ملکی ادیب اور قلم کار ایک ہی چھت سے جمع ہوئے۔ اس ادبی میلے میں 180 پاکستانی اور 34 غیر ملکی ادیب شاعر اور تعلیمی شعبے کے ماہرین نے شرکت کی۔ سب روزہ لٹریچر فیسٹیول کے دوران ادب اور فنون لطیفہ کے مختلف موضوعات پر 86 سیشن ہوئے جن میں 30 سے زائد کتابوں کی رہنمائی بھی ہوئی۔ فیسٹیول کے شرکاء کے لئے تینوں دن کھانے پینے کی اشیاء کے متعدد اسٹالز لگائے گئے تھے۔



### آئی وی ایس اہر برٹش قونصل کی جانب سے گفتگو کا اہتمام

انڈس ویلی اسکول آف آرٹس برٹش قونصل اور فیشن پاکستان کی جانب سے "فیشن کی پالیسی" خدوخال اور اس کے مستقبل کے حوالے سے ایک گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں برٹش قونصل کے بلوچستان اور سندھ کے ڈائریکٹر رابن دیوس، چیف ایگزیکٹو آفیسر برٹش قونصل کئیرن ڈی وین سمیت دیگر نے موضوع پر بات چیت کی۔ شرکاء کی تواضع پر تکلف ظہرانے سے کی گئی۔

### باڈی بیٹ کی جانب سے تقریب کا انعقاد

ویلنٹائنز ڈے پر کیفے فلو میں باڈی بیٹ کی جانب سے "ان پلگ" کے نام سے ایک تقریب منعقد کی گئی جس میں کولمبوس نے انگریزی اور پاکستانی گانے پیش کر کے حاضرین کے کانوں میں رس گھول دیا۔ انہوں نے اس موقع پر اپنے گانوں کا نیا ویڈیو البم "بہ گیا" بھی پیش کیا۔ اس ویڈیو کو سعد سلطان نے پروڈیوس کیا ہے جب کہ ہدایت کاری اذان آتیج خان کی ہے۔ فوٹو گرافی مونیظ میمن، میک اپ ہینش پروین اور اسٹائلنگ ماجین خان کی ہے۔ ویڈیو میں کولمبوس نے کوہستان علی کاظمی ہیں جب کہ ویڈیو کی کوریوگرافی حسن رضوی کی ہے۔ باڈی بیٹ کی جانب سے "ان پلگ" کے عنوان سے تقریب کا سلسلہ ایک سال قبل شروع کیا گیا ہے جس میں ملک کے نامور موسیقاروں کو اپنے ہنر کا مظاہرہ کرنے کا موقع فراہم کیا جا رہا ہے۔ شرکاء کی تواضع کے لئے پرتکلف مشائے کا اہتمام کیا گیا۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 77 CITY NEWS



## اچھی نیند اب نہیں دُور

ایک پرسکون نیند لینے کے لئے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ضروری ہے

پانی کا زیادہ استعمال نہ صرف صحت کو بہتر کرتا ہے بلکہ وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے لیکن رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینا بار بار اٹھنے کا باعث بھی بنتا ہے اور آپ کی نیند کے چکر کو بھی متاثر کرتا ہے۔ نیند کا یوں متاثر ہونا انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے۔ اپنی رات کو پرسکون بنانے کے لئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ سونے سے 90 منٹ قبل پانی نہ پیئیں۔

فریز کئے ہوئے رات کے کھانے میں کھانوں کا استعمال ہمارے ہاں عام سی بات ہے۔ فریز کئے ہوئے کھانوں میں نائٹرائٹس نامی جزو دماغ کو متحرک کر دیتا ہے جس کی وجہ سے نیند دور چلی جاتی ہے اور ساری رات پہلو بدلتے گزر جاتی ہے۔ بالخصوص باسی پنیر دھوئیں پر بھنی ہوئی مچھلی اور بھننا ہوا گوشت زیادہ نقصان دہ ہے اس لئے ضروری ہے رات کے کھانے میں تازہ کھانا کھائیں۔

یوں تو نمائز صحت کے لئے انتہائی مفید قرار دیئے جاتے ہیں تاہم سونے سے قبل نمائز یا ایسی غذائیں جن میں تیزابیت ہو دل کی جلن کا باعث بنتی ہیں۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین رات کے کھانے میں ایسی تمام غذاؤں سے گریز کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر ایسے کھانے کھانے بھی ہیں تو سونے سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے ہی کھالیں۔ ■

دن بھر کی تھکاؤٹ اور کام کے بعد ایک اچھی اور پرسکون نیند ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے لیکن اس خواہش کی تکمیل آج بے شمار لوگوں کے لئے مشکل ہو گئی ہے۔ اس کی وجہ کھانے میں لاپرواہی اور بداعتی طبعی ہے جو راتوں کو بے سکون اور اذیت ناک بنانے کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر آپ ایک پرسکون نیند لینا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ہوگا۔

بعض لوگ اس خیال کے تحت رات میں سونے سے قبل چائے یا کافی پینے کے عادی ہوتے ہیں کہ چائے یا کافی کے بغیر انہیں اچھی نیند نہیں آئے گی لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ عادت ہی آپ کی نیند کی خرابی کا باعث ہے۔ چائے اور کافی میں موجود کیفین نامی عنصر نیند اڑانے کا باعث ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی ادویات سونے سے کم از کم 8 گھنٹے قبل کھائیں۔

بعض لوگ الکوحل ملی اشیاء یا مشروبات کے عادی ہوتے ہیں ان کا خیال ہوتا ہے کہ یہ چیزیں انہیں پرسکون نیند بخش سکتی ہیں جو بالکل غلط ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ اشیاء وقتی طور پر سکون پہنچا دیتی ہیں لیکن ایسی اشیاء کے استعمال کے کچھ ہی دیر کے بعد طبیعت میں بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ الکوحل میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جو بے آرامی کا باعث بنتے ہیں لہذا ایسی اشیاء کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 79 KNOWLEDGE



## جادوئی کھمبیاں

ڈالتے دار اور غذائیت سے بھرپور سوپ کے علاوہ کھمبی کو ٹماٹر، پیاز، سبزیوں اور گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے

سے 2.5 گرام زیادہ خوردنی ریشہ ہوتا ہے۔ دیگر سبزیوں کی نسبت کھمبیوں میں لمبیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کھمبی حیاتین ڈی کے قدرتی ذرائعوں میں سے ایک ہے جسے ہڈیوں اور دانوں کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ کھمبیوں میں حیاتین بی (thiamin) ریبوفلوکسن (riboflavin) اور نیا سین (niacin) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

حیاتین بہت سی سبزیوں میں پائے جاتے ہیں لیکن اُلتے ہوئے پانی میں پکانے کی وجہ سے یہ حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھمبیوں کو عموماً اُلتے ہوئے پانی میں نہیں پکایا جاتا تا کہ ان میں یہ قیمتی جز محفوظ رہے۔ کھمبیوں میں نمک نہیں پایا جاتا۔ دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی نسبت کھمبیوں میں زیادہ مقدار میں پوٹاشیم پائی جاتی ہے۔ بخوری کھمبیوں میں کیلے سے زیادہ پوٹاشیم ہوتی ہے۔ کھمبی قدرتی طور پر سلیئم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے جو جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا کر سرطان اور دوسری بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ کھمبی جنت کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ کھمبیوں کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں بھورے کاغذ کی تھیلی میں لپیٹ کر فریج کے چھلے میں رکھ دیا جائے۔

بارش کے بعد جنگل میں خود بخود اُگنے والی کھمبیوں میں سے کچھ ذہریلی ہوتی ہیں۔ انہی کھمبیوں کو کسی صورت استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ مشاہدے کی مدد سے ذہریلی کھمبیوں کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ ذہریلی کھمبیوں کے بالائی حصے کی لچکی سفید ہوتی ہے اور تے کے بالائی حصے میں چھلا (ring) کی نظر آتی ہے اس کے تے کے چھلے میں بھی پیالے کی طرح شکل نظر آتی ہے۔ ذہریلی کھمبی چمکدار اور نسبتاً زیادہ خوبصورت نظر آتی ہے۔ ■

چھوٹی چھوٹی چھتریوں کی صورت میں اُگنے والی کھمبیوں کے اُگنے کو قدیم مصر میں لوگ کسی جادوئی عمل کا نتیجہ سمجھتے تھے کیونکہ یہ راتوں رات اُگ جاتی ہیں۔ رفتہ رفتہ جب اس کے بارے میں جان کادی بڑھی تو پتا چلا کہ یہ کسی جادوئی عمل کے نتیجے میں نہیں اُگتیں بلکہ اُن کی کاشت کا اپنا ایک مخصوص طریقہ کار ہے تاہم وقت نے یہ بھی ثابت کیا کہ اگرچہ یہ جادو سے نہیں اُگتی لیکن غذائیت اور منافع کے حصول کے لئے ایک جادوئی اثر ضرور رکھتی ہے۔

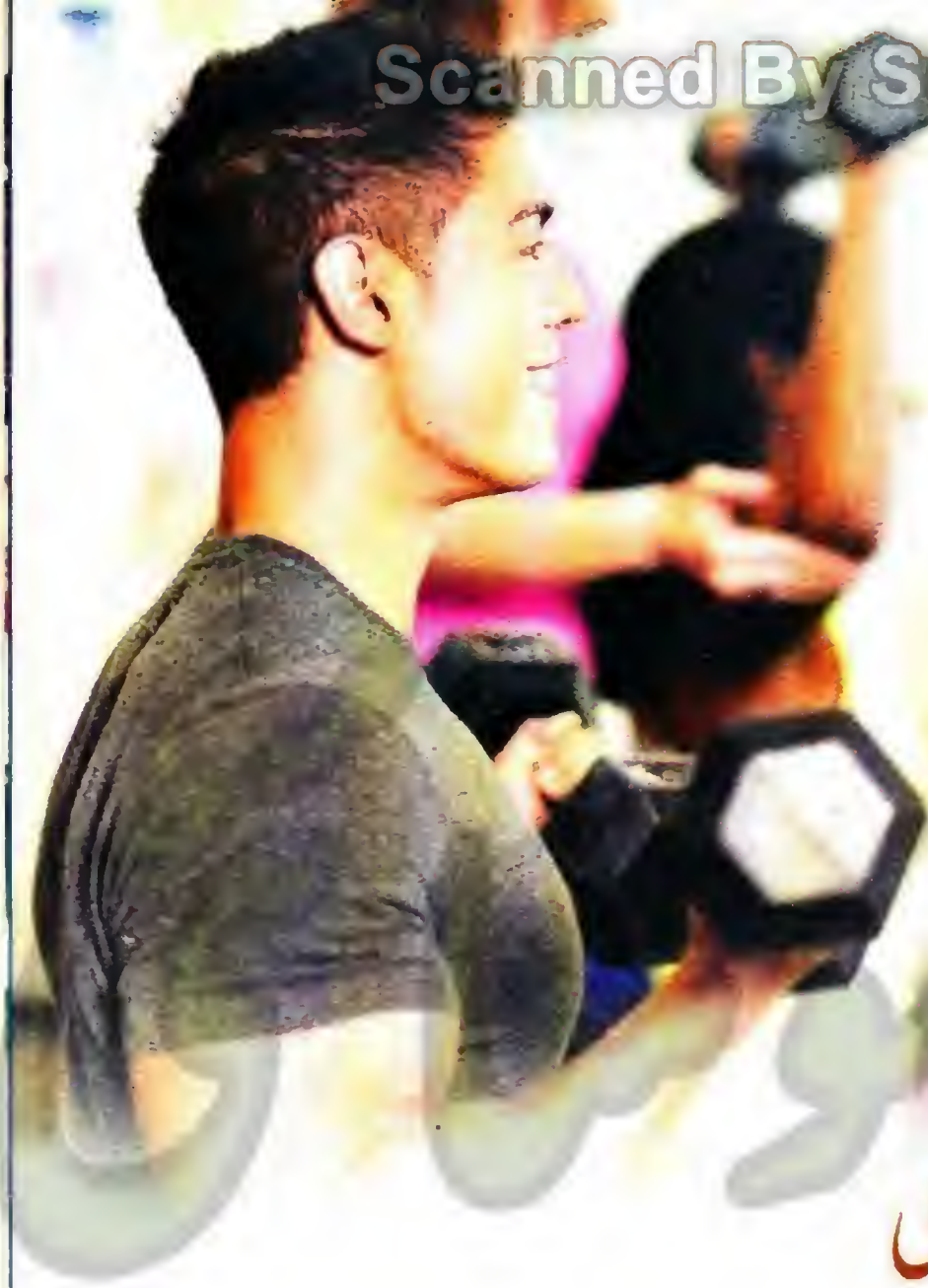
انگریزی میں مشہور کھلانے والی کھمبی ڈی این ایس (ڈی این ایس) اور دل کے مریضوں کے لئے فائدہ مند قرار دی گئی ہے۔ دنیا کے بہت سے ممالک مثلاً امریکہ، چین، جاپان اور تائیوان میں کاروباری بنیادوں پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔ بہت سی ڈشوں میں کھمبیوں کا استعمال کیا جاتا ہے جن کی مقبولیت دنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہے۔ ڈالتے دار اور غذائیت سے بھرپور سوپ کے علاوہ کھمبی کو ٹماٹر، پیاز، سبزیوں اور گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

بارشوں کے موسم میں کھمبیوں کی ایک بڑی مقدار قدرتی طور پر جنگلوں میں پائی جاتی ہے۔ اسے مقامی طور پر "کنڈر" کھپا ہوا یا کھمبی "کے نام سے دیکھے جاتے ہیں۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پائی جانے والی کھمبیوں کو "کھمبی" کا نام دیا جاتا ہے جس کا شمار قدرتی طور پر اُگنے والی اچھائی مہنگی کھمبیوں میں ہوتا ہے۔

دنیا بھر میں کھمبیوں کی تقریباً 1500 اقسام پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے کچھ کھانے کے قابل ہیں جبکہ دوسری ذہریلی ہیں۔ پاکستان میں کھمبیوں کی 56 اقسام کھانے کے قابل ہیں۔

غذائیت سے بھرپور کھمبیوں میں بہت سے ایسے اجزاء شامل ہیں جو انسانی جسم کے لئے فائدہ مند ہیں۔ 100 گرام کھمبیوں میں 100 کلو کالری، 100 گرام کھمبیوں میں 100 کلو کالری کے ایک سلاٹس

MASALA 81 INFORMATION



## جست زندگی کے لئے ضروری

ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے

کی عمر کی لڑکیوں کو 9 گرام روزانہ جب کہ اسی عمر کے لڑکوں کو 11 گرام اور حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو 12 گرام جست کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے۔

طبی ماہرین کے مطابق جست انسانی زندگی کے لئے نہایت اہم ہے۔ اگر کسی جسم میں جست کی کمی واقع ہو جائے تو انسانی جسم کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں بڑھتی عمر کے ساتھ یٹائی کم ہونا، آنکھوں کی بذیوں کا کمزور ہونا، خواتین میں حمل ضائع ہونا، بچوں کی وقت سے پہلے پیدائش، بچوں میں ذہنی و جسمانی افزائش، کام میں دل نہ لگنا، یادداشت کی خرابی، بے زاری اور اکتاہٹ، رویوں میں تبدیلی، جلد کی خرابی، بالوں کا جھڑنا، ناخنوں کا نرم ہونا، جسم کا بار بار سوزش کا شکار ہونا، بھوک کی کمی اور زخم کا دیر سے جھرننا شامل ہیں۔

اگر آپ کو اپنے جسم میں جست کی کمی کا احساس ہو تو باقاعدگی سے روٹی اور اناج، وغیرہ کھائیں۔ جست کو تازہ میزبویوں، پھلوں، گوشت اور دیگر صحت مند غذا سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جست سرخ گوشت، مرغی، پیچھے پالک، مچھلی، اناج، کدو، سرسوں کے بیج اور خشک میوہ جات سے بڑی مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے جب کہ کیلڑے اور دودھ بھی اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ ■

چہرے کو بد نما دکھانے والے دانے اور داغ پیدا ہونے کی وجہ عام طور پر جسمانی غدودوں کا عدم توازن ہوتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبوں، دانوں اور کیل مہاسوں کو صاف کرنے کے لئے مارکیٹ میں طرح طرح کی ادویات موجود ہیں جن سے وقتی فوائد تو حاصل ہو پاتے ہیں لیکن جلد کو بے داغ بنانے کے لئے اب تک کوئی موثر دوا سامنے نہیں آئی ہے۔

مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ بار بار چہرے پر دانے پھیلنے کی بیماری میں مبتلا افراد میں جست یا زنک (zinc) کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اسی وجہ سے طبی ماہرین قدرتی ذرائعوں یا پھر جست سپلیمنٹ کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق بچوں کی غذا میں جست کی مناسب مقدار شامل کرنا انتہائی اہمیت کا حامل ہے، بصورت دیگر جلد، بال اور ناخنوں کے خراب ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

جست جلد کے خلیات کی تجدید کرتا ہے، بالوں کا جھڑنا اور ان کا پتلا ہونا روکتا ہے دوران حمل کی پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے اور دوران حمل سہولت فراہم کرتا ہے یہاں تک کہ پیدائش کے دوران نقائص کو بھی روکتا ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتور بنانے کے لئے بھی جست اہمیت کا حامل ہے۔ جست نمونیا، اسہال اور عام سردی کی بیماریوں کے گلنے کے نظام کا بھرپور طریقے سے دفاع کرتا ہے۔

2 سے 6 ماہ کے بچوں کو روزانہ ایک گرام 3 سے 7 ماہ کے بچوں کو 3 گرام ایک سے 8 سال کے بچوں کے لئے روزانہ 5 گرام 9 سے 13 سال کے بچوں کو 8 گرام 14 سے 18 سال

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 83 KNOWLEDGE



# دیکھ رہا ہے

Every Thursday  
at 8:00pm

only on **A plus**  
ENTERTAINMENT

زندگی قسینے ہے

facebook.com/Aplusentertainmentchannel  
youtube.com/aplusentertainment.tv

www.a-plus.tv

# ہڈیوں کو بھڑبھڑا ہونے سے بچائیں

سورج کی روشنی سے حیاتین دکی ضرورت پوری ہوتی ہے جو ہڈیوں کے لئے کیلشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے



ہڈیوں کا بھڑبھڑاہن ایک عام مرض ہے، جسے طبی زبان میں آسٹیوپوروسس کہا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ دل کے امراض کے بعد دوسرا بڑا طبی مسئلہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 99 لاکھ افراد اس عارضے میں مبتلا ہیں جن میں اکثریت خواتین کی ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارہ صحت کے تحت عالمی سطح پر ہڈیوں کے اس مسئلے سے بچاؤ اور اس سے متعلق آگاہی کی کوششیں جاری ہیں تاہم غیر متوازن خوراک کے علاوہ جدید طرز زندگی آسٹوپوروسس سمیت کئی خطرناک بیماریوں کے تیزی سے پھیلاؤ کا باعث بن رہی ہے۔

اس بیماری میں انسانی جسم کی ہڈیاں کمزور ہو کر مڑنے لگتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہڈیوں کی کمزوری اور بھڑبھڑے پن کا مسئلہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں 40 فی صد زیادہ ہوتا ہے۔ 45 سال کی عمر کے بعد عورتوں میں اس بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماری یوں تو پورے جسم کی ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے لیکن ریڑھ کو لمبے اور کائی کی ہڈیوں پر اس کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔

اس مرض کا اہم سبب حیاتین دکی کمی ہے جو سورج کی شعاعوں سے انتہائی آسانی سے حاصل ہو سکتا ہے لیکن شہری علاقوں میں لوگ دھوپ میں نکلنے سے گریز کرتے ہیں۔ جدید طرز زندگی میں لوگوں خصوصاً خواتین کا زیادہ وقت بڑی بڑی عمارتوں، گاڑیوں اور بند جگہوں پر گزرتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے لئے ضروری دھوپ سے محروم رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ خوراک میں دودھ، مچھلی اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے والی دیگر اجناس کا استعمال نہ کرنا بھی اس شکایت کا سبب بنتا ہے۔ اس کے مقابلے میں دیہی علاقوں میں مرد اور خواتین کا زیادہ وقت کھلی جگہ پر گزرتا ہے وہ کھیتوں میں کام کرتے ہیں ان کی غذا میں دودھ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان میں اس مرض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آسٹیوپوروسس کی دیگر وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر، کیلشیم کا زیادہ استعمال اور کیلشیم کی کمی شامل ہے۔ خواتین میں اس بیماری کی چند وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر کے علاوہ ہارمونز میں تبدیلیاں اور نظام ہضم کی خرابی بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ بعض دوائیں بھی ہڈیوں پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں اور ان کی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق اس بیماری میں زیادہ تر مریض ناگوں ہاتھوں یا کمر میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ہڈیوں کے بھڑبھڑے پن کا شکار فرد کسی وجہ سے گرجائے تو اس کے ہاتھوں یا پیروں کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے بھڑبھڑے پن سے بچنے کے لئے ماہرین چند منٹ دھوپ میں گزارنے کو ضروری خیال کرتے ہیں۔ سورج کی روشنی سے حیاتین دکی ضرورت پوری ہوتی ہے جو ہڈیوں کے لئے کیلشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ اور غذا پر توجہ دینا بھی نہایت ضروری ہے۔

اس بیماری کی علامات عموماً دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی ابتدائی علامات میں مریض کو جوڑوں کے درد کے ساتھ ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف کا محسوس ہونا ہے۔ آسٹیوپوروسس سے بچنے کے لئے غذا کے ذریعے خصوصاً خواتین کو یومیہ 1300 ملی گرام کیلشیم حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ، دودھ سے بنی ہوئی دیگر اشیاء، ہری سبزیاں اور مچھلی سے حاصل ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آدھے گھنٹے کی ورزش بھی ہڈیوں کی مضبوطی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ خواتین کو روزانہ ایک گلاس دودھ پینے کی عادت بنانی چاہئے اور ماؤں کو چاہئے کہ وہ اپنی بچیوں کو ہر صورت میں روزانہ ایک گلاس دودھ پلائیں۔

MASALA 85 HEALTH

# مصالحہ ٹپس

☆ خیر سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ سردی کے موسم میں ہاتھ پیروں میں زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے میں گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ملا کر اس سے پیر اور ہاتھ دھوئیں۔

☆ کھیتوں کی بھینٹناٹ بہت ناگوار گزرتی ہے۔ کھیتوں کو خود سے دور رکھنے کے لئے اپنے نزدیک پودہ رکھیں۔

☆ جن لوگوں کا فشار خون کم ہو جاتا ہے انہیں چاہئے کہ روزانہ تین سے چار کھجوریں کھائیں یا پھر ہر روز چھندر استعمال کرنے سے فشار خون قابو میں آ جائے گا۔

☆ آلو میں کوئٹیں پھونسنے سے روکنے کے لئے اس کے ساتھ ایک سیب رکھ دیں۔

☆ کھیتوں کو پانی میں کبھی نہیں بھگوئیں کیونکہ یہ پانی جذب کر کے پھول جاتی ہیں۔

☆ فرنیج فراڑتے ہوئے اگر کڑا ہی میں تھوڑی سی پیس ہوئی پھٹکری ڈال دی جائے تو پیس بہت خستہ کر کرے اور سفید رنگ کے بنتے ہیں۔

☆ اگر استری کی سطح جل گئی ہے تو سر کے ہم مقدار نمک ملا کر گرم کریں۔ اس سے ٹھنڈی استری کی سطح رگڑ کر صاف کریں۔

☆ کھانوں کی مہک سے نجات حاصل کرنے کے لئے ایک پیالے میں سرکہ بھر کر باورچی خانے میں رکھ لیں۔

☆ برتنوں کے داغ دھبوں سے نجات کے لئے جس برتن میں داغ ہو اس میں 3 کھانے کے چمچے سرکہ اور اتنا ہی پانی لے کر اس وقت تک اُبالیں جب تک داغ دور نہ ہو جائیں۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں تو ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچہ شہد اور 1/2 چائے کا چمچہ پیس ہوئی دارچینی ملائیں اور اسے بالوں میں 15 منٹ تک لگا کر رکھیں۔ بالوں کو صاف پانی سے دھو لیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرا ناپند ہو جائیں گے بلکہ ان میں مضبوطی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔

☆ سردی اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اورک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 87 TIPS



# روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری  
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش  
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

کنول (اسلام آباد)

قادری صاحب میری شادی کو 8 سال ہو گئے 2 بیٹیاں ہیں ہماری بڑی شدید خواہش تھی کہ ہمارا ایک بیٹا بھی ہو مگر دوسری بیٹی کی پیدائش کے بعد سے میرے پریشانیوں میں اضافہ ہونے لگا ہے۔ میں نے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے مجھے لوح وارث بھیجی تھی اور وظیفہ بھی دیا تھا آپ کی دعا سے قادری صاحب اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے علم میں اضافہ فرمائے اور ہمیشہ سلامت رکھے۔

**جواب۔** اللہ خوش رکھے اپنی اگر سوا مہینہ ہو چکا ہے اور آپ پاک حالت میں آپکی ہو تو اللہ پاک کے حضور 2 نفل شکرانے کے ضرور ادا کر لینا۔

اللہ پاک آپ کے بیٹے کو صحت اور تندرستی کیساتھ لمبی عمر عطا فرمائے، نیک اور صالح بنائے۔

سونیا (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کیونکہ ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھروالے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے آپ کا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے گھروالے راضی ہو گئے ہیں اور اگلے مہینے ہماری شادی کی تاریخ بھی طے ہو گئی ہے وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اب آپ کے کیا کرنا ہے تاویں۔

**جواب۔** بیٹی رہو اپنی نکاح ہونے تک اس وظیفے کی صرف ایک تیج روزانہ مشاء کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

منصور احمد (لاہور)

قادری صاحب میں عرصہ 8 سال سے باقی بلند پریشیاں کا مریض تھا مسلسل دوائیوں کے استعمال اور انکے مضر اثرات کی وجہ سے دیگر جسمانی تکالیف میں بھی مبتلا ہوتا جا رہا تھا طبیعت میں انتہائی غصہ اور جڑا پن آ گیا تھا زرا زرا بات پر ایک دم طیش میں آ جاتا تھا زرا جھگڑنا شروع کر دیتا تھا جس کی وجہ سے میرے اچھے یار دوست، کاروباری

سعدیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب! میرے شہر کا کافی عرصے سے باہر کے ملک جانے کیلئے کوشش کر رہے تھے مگر کام بنتا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آ جاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب رکھ کر بتایا کہ اس کے عرصے میں چند رکاوٹیں نظر آ رہی ہیں پھر ان رکاوٹوں کو ختم کرنے کیلئے آپ نے لوح راہ اوری کیساتھ وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی میرے شوہر باہر چلے گئے تھے مگر وظیفہ مکمل نہیں ہوا تھا اس لئے میں نے آپ سے رابطہ نہیں کیا اب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو ہدایت فرمادیں کہ لوح کا اب کیا کروں۔

**جواب۔** بیٹی رہو اپنی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ختم کرادو۔

زرینہ (کوئٹہ)

قادری صاحب میں ہائی اسکول کی نمبر ہوں اور کافی سالوں سے میری ترقی ٹکی ہوئی تھی بہت کوششیں اور تعلقات بھی استعمال کیے مگر میرا گریڈ نہیں بڑھا۔ اس مقصد کیلئے لوح فاتح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپ کی دعاؤں سے اب میرا گریڈ بڑھ گیا ہے میں آپ کی کہے مدد مندوں اور شکر گزار ہوں کہ آپ نے میرے اس دیمینہ مسئلہ کو حل کرنے میں میری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ خوش رکھے۔

**جواب۔** بیٹی رہو اپنی اللہ پاک آپ کو زندگی میں مزید آسائیاں اور ترقیاں عطا فرمائے (آمین)

انورہ نقی (کراچی)

قادری صاحب! میں کاروبار میں برکت اور رزق میں کمی کیلئے پھر پہنچا پاتا ہوں میں کونسا پھر پاپوں منتخب فرمادیں۔

**جواب۔** اللہ خوش رکھے! بیٹا آپ فیروزہ پہنیں انشاء اللہ مبارک ثابت ہوگا۔

میں نام اور کام کے مطابق پتروں پر پڑھائی کر کے دیا کرتا ہوں اگر پڑھائی کیا ہو پھر حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مجھے Call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کریں۔

حضرات عزیز! اقارب مجھ سے بیزار ہو کر آہستہ آہستہ دور ہونا شروع ہو گئے تھے اسی پریشانی میں کسی نے آپ کے بارے میں بتایا کہ آپ BP کے مریضوں کیلئے مبارک پتھر پڑھائی کر گئے دیتے ہیں میں پتھروں پر اس طرح کا یقین تو نہیں رکھتا تھا لیکن اللہ کے کام پر ضرور یقین رکھتا ہوں یہی سوچ کر آپ سے رابطہ کر کے اپنی ساری کیفیت بیان کی تو آپ نے مجھے مبارک پتھر پڑھائی کر کے بھیجا جو آپ کی ہدایت کے مطابق میں نے انگوٹھی بنوا کر پہن لیا ہے ابھی مجھے انگوٹھی پہنے ہوئے صرف تین مہینے ہوئے ہیں اور میرا BP 30 سے 35 فیصد کمزور میں آ گیا ہے طبیعت میں ایک نمبر آؤ سا آ گیا ہے مزاج میں خندک پیدا ہو گئی ہے اور یہ سب آپ کے مبارک پتھر کی کرامت ہے اللہ آپ کو لمبی عمر اور صحت عطا فرمائے۔

**جواب۔** اللہ خوش رکھے! بیٹا اس میں میری کوئی کرامت نہیں ہے یہ سب تو اللہ کے کلام کی برکت اور اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں میں سے ایک نعمت پتھر کا اثر ہے جن کا ذکر سورہ رومن میں ۲۰ جو ہے۔

اللہ پاک نے کوئی بھی چیز دنیا میں بیکار اور فضول پیدا نہیں کی اگر آپ بھی سورہ رومن کا اردو ترجمہ کیساتھ مطالعہ کریں گے تو آپ بھی پتھر انگوٹھی کے کہ "اے اللہ میں تیری کس کس نعمت سے انکار کروں" اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ صحت مند خوش و خرم رکھے۔

رضوانہ (حیدرآباد)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کے رشتے کیلئے پریشان رہتی تھی ابھی شمل سورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں بات بنتی ہی نہیں تھی رشتے بہت آتے تھے پسند بھی کر جاتے تھے مگر بات آپ کے پڑھنے سے پہلے ہی ختم ہو جاتی تھی اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا الحمد للہ لوح نکاح اور آپ کا وظیفہ پڑھنے سے پچھلے مہینے میری بیٹی کی شادی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں رہائشی فرمادیں۔

**جواب۔** اللہ خوش رکھے! بہن 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ختم کرادو۔

مبارک پتھر

Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمون) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورنے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

# ٹوٹکے

## کھانے سے نمک کم کرنے کے لئے

اگر کھانے میں نمک تیز ہو گیا ہے تو تھوڑے سے آنے کو گھی سے گوندھیں۔ اسے دیکھی کے درمیان میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھاٹ کر رکھ دیں۔ کھانا پیش کرنے سے قبل آٹا نکال دیں۔ اگر چاولوں میں نمک تیز ہو جائے تو اسی آنے کی روٹی بنالیں چاولوں کو ذرا سا بٹا کر درمیان میں روٹی بچھائیں اور چاول برابر سے بچھا دیں۔ پیش کرتے ہوئے روٹی نکال لیں۔

## ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے

اگر ہونٹ سیاہ پڑ رہے ہوں اور پھٹ جاتے ہوں تو ایک چائے کا چمچ گلیسرین ایک چائے کا چمچ بالائی اور ایک چائے کا چمچ عرق گلاب ملا کر اسے ہونٹوں پر لگائیں۔

## بچوں کو ٹھنڈ سے بچانے کے لئے

سردی کے موسم میں بچوں کو ٹھنڈ لگ جانا معمول کی بات ہے۔ اگر بچوں کو ٹھنڈ سے بچانا ہے تو انہیں نہلاتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ملائیں اور اس سے بچوں کو نہلائیں۔ یہ پانی بچوں کو ٹھنڈک کے اثرات سے محفوظ کرتا ہے۔ اگر بچوں کو کھانسی آ رہی ہے تو بچے کو دودھ میں زعفران ملا کر پلائیں۔ اس کے علاوہ ایک پیالی سرسوں کے تیل میں 4 لہسن کے بغیر چھلے ہوئے جوئے ایک چائے کا چمچ اجوائن اور تھوڑی سی ہلدی ڈال کر اتنا پکائیں کہ لہسن سیاہ ہو جائے۔ اسے ٹھنڈا کریں اور چھان کر رکھ لیں۔ بچے کے سینے پر اس تیل کی ہلکی ہلکی مالش کریں۔

## جھائیوں کو دور کرنے کے لئے

چہرے کی جھائیوں کو دور کرنے کے لئے کپے ہوئے پیپے کا ایک ٹکڑا لے لیں۔ اسے انگوٹھے سے کچلیں اور اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر جھائیوں پر لگائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔ اس کے علاوہ جھائیوں پر دن میں دو سے تین مرتبہ عرق گلاب لگائیں اور خوب پانی پیئیں۔

## مسوں کے لئے

اگر جسم کے کسی بھی حصے پر چھوٹے بڑے مسے نکل آئے ہوں تو اس سے گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ناٹری کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ اسے روٹی کی مدد سے مسوں پر لگائیں۔ جلد ہی جھڑ جائیں گے۔



Scanned By Sumaira Nadeem

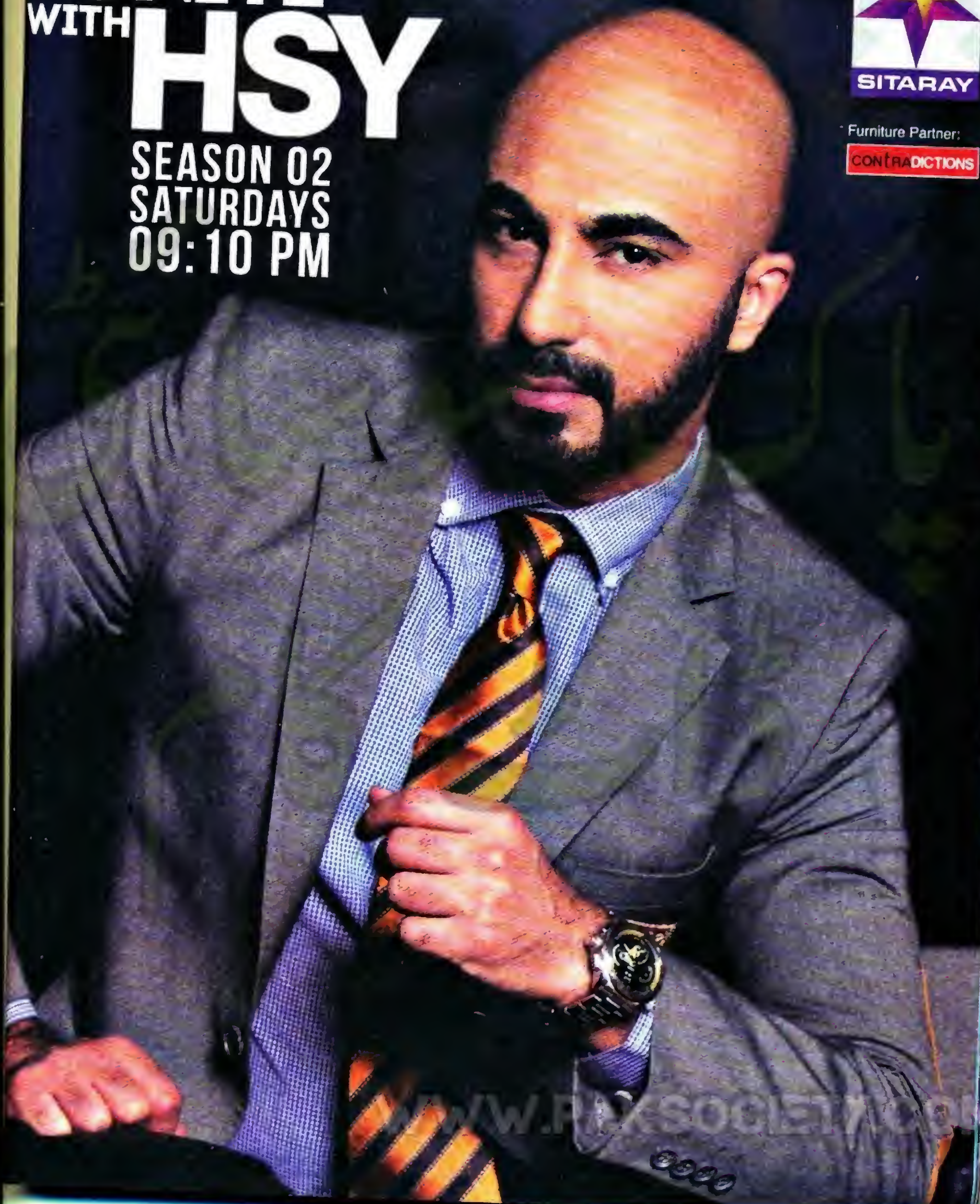
# TONITE WITH HSY

SEASON 02  
SATURDAYS  
09:10 PM



Furniture Partner:

CONTRADICTIONS



WWW.PAKSOCIETY.COM



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

Scanned By Sumaira Nadeem

**Goldenpearl**  
Beauty Forever

Whitening Series



Anti-freckle Kit



Whitening &  
Repairing Cream  
Day & Night protection

